زنجیرەی سەرکەوتن

چاپی نوێ
2017

١٠ کلیل بۆ سەرکەوتن

وەرگێڕانی : کەمال عەلی

پەی بە نهێنییە شاراوەکانی ناخت بەرە.

نهێنییەکانی وزەی مرۆیی بزانە.

ستراتیژیەتی شارەزایی خودێتی فێربە.

ئێستا... ئامانجەکانی ژیانت چۆن بەدەست دێنیت؟



TEN KEYS FOR SUCCESS

د. ئیبراهیم فەقێ

نوسەرو وانەبێژی جیهانی

زیاتر لە ....١ دانەی
لێفرۆشتراوە لەجیهاندا

10 کلیل بۆ سەرکەوتن

نوسینی: نووسەرو وانەبێژی جیهانی
دکتۆرئیبراهیم فەقێ

وەرگێڕانی: کەمال عەلی

چاپی نوێ

سلێمانی..........2015

cinema_arts_

5785 من زيارات الملف الشخصي خلال آخر ٧ أيام



1059	٤٧,٢k	1784
المنشورات	المتابعون	يتابع

متابعة

تایبەت بە سینەما و کتێب

سینما

زانیاری سینەما و لینکی فیلم و هەموو جۆرە کتێبێک

🎬🎥📖📖

کتێبخانەی پەیج کە هەموو جۆرە کتێبێکی تێدایە کوردی و عەرەبی و ئینگلیزی

👇👇

عرض الترجمة

drive.google.com/folderview?id=1Xg47Toi8WKaq...

hawler، Iraqui hawler

متابعة من قـ



ئێمە لە تیلگرام



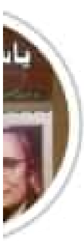
٣ ش لەگەل مۆری



خۆیندنەوەی روو



١٠ خال پیش زانکۆ



یاسا

ناوەرۆک

کلیلی حەوتەم:

کلیلی هەشتەم:

کلیلی نۆیەم:

کلیلی دەیەم:

پێشکەشکردنی وەگێڕی کوردی:

※هەموو ماندو بوون و شەونخوونیەکی کاری ئەم وەرگێڕانەم پێشکەشدەکەم تەنهابە:

- ڕۆحـــــی شـــــادو بـــــەرزە فـــــڕی داپـــــیرەی گەورەم((کافیەعبدالقادرنەورۆڵی)) ئەوشێرەژنەی کە چۆکی دانـەدا بـۆ جـەفای ڕۆژگـار و چـەرخی چـەپ گـەردو بـە کولـە مـەرگی ئێمـەی پێگەیاند.

پێشەکی وەرگێڕی کوردی

لێرەداو لەم پێشەکیە کورتەدا دەمەوێت چەند شتێك بخەمە پێش چاوی خوێنەری بەڕێز، سەبارەت بەگرنگی بابەتەکانی ئەم کتێبەو بەدواداچوونی ئەوهەنگاوانەی کەیارمەتیدەرو ڕێنماکەرن بۆ هەموو تاکێکی کۆمەڵگە تا بەهۆیانەوە کلیلی دەروازەکانی سەرکەوتن بە دەست بێنێت، لەو شتانەش کە زۆر پەیوەندی بەباسە کەمانەوە هەبێتوشایانی لێدوان بێت بریتین لە پێداگیری و بەردەوامیو ئیلتیزام و کوڵنەدان وئارامگری و.....هتد. دیارە بۆ وەدەست هێنانی هەریەك لەو شتانەش پێویستی بە سەقامگیری و پشو درێژیەکی تەواو هەیە ،هەوڵدانی مرۆڤـــ بۆ گەیشتن بەخواست و هیواکانی لە هەموو ئان وساتێکدا پێویستی بەخۆ ئامادە کردن و لێبڕان هەیە تابتوانێت کلیلی سەرکەوتن مسۆگەربکات و بەئاسودەی ژیان بەرێتە سەر.ئەوەی ئێمە لەم کتێبەدا دەیخوێنینەوەو لەبەرچاوی دەگرین بریتیە لەو پاڵنەرو هاندەرانەی کەوا لە مرۆڤـــ دەکەن هەمیشە بەهیواوە بژی و نائومێد نەبێت لەدەست نوشستی ونسکۆکانی ژیان هەرچەندە چەند جارێکیش ڕێگەمان پێبگرن و دوو بارە ببنەوە ،بەڵکو دەبێ ئێمە زیاتر سوور بین لەسەر گەیشتن بەسەرکەوتن بەهەموو ئازارو ناسۆریەکانیشەوە .ئەوە مرۆڤە هەمیشە شکست لە دوای شکست هەر قۆناغ دەبڕێت و لەمپەرەکان دەبەزێنێت تائەو کاتەی بۆ دواجار تاجی سەرکەوتن لە سەردە نێت و بەیەکجاری دەحەسێتەوە و بەرهەمی ڕەنج وخەباتی هەمیشەی لە

هەورازو نشێوەو پڕدڕك و داڵە، دیارە بۆ لابردنی ئەو دڕك ودالەش پشوو درێژی وئارامگری و هەوڵدانی بێوچانی دەوێت ،چونكە هیچ سەركەوتنێك لەخۆڕا نایەتە دی وهیچ بەختەوەریەكیش بە بێ ماندوو بوون ونارەحەتی مسۆگەر نابێت.ئەوەی لەم كتێبەداو لەماوەی دەكلیلی سەركەوتنەوە دەدرێتە دەستمان باشترین رێنیشاندەرو هاندەرمانە بۆبەدەستهێنانی هیواو خەونەكانمان بەلام بەمەرجێك بەتەواوی هەڵسین بەجێ بەجێ كردنی هەنگاوەكانی ئەو داخوازیانەی كەلێمان دەكرێت،چونكە شتێكی بەڵگە نەویستە هەموو هەنگاو هەڵگرتنێك پێویستی بە هێزو توانایەكی لەبار هەیە تابتوانێت هەنگاو لەدوای هەنگاو نزیك بێتەوە لەئاكامی سەركەوتن ودەرباز بوون لەنائومێدی،هەروەك چۆن دەبینین كەسێك لەئێمە لەكاتی نەخۆشیدا ئەوپەڕی تواناو وزەی خۆی دەخاتە كارو پزیشك لەدوای پزیشك دەگەڕێت بەدوای چارەسەردا و تالترین داودەرمان دەخوات وهەموو پارەو پوولی خەرج دەكات تەنها بۆ ئەوەی چاك بێتەوە و جارێكی تر ئومێدی بە ژیان هەبێت ،كەواتە بە هەمان شێوە سەركەوتنیش لە هەربوارێكدا بێت و بەهەرمەرامێك بێت وەك ئەو نەخۆشیە وایە دەبێ چەندین رێگای پڕ هەڵدێری بۆببڕیت تائەو كاتەی پێی دەگەیت و دەست لە ملانی ئەو سەركەوتنە دەبیت ، بێگومانیشبە كە هەرخۆت بڕیاردەری خۆت دەبیت بۆ گەیشتن یان نەگەیشتن بەترۆپكی ئەو سەركەوتنە.خوێنەری بەڕێز لێرە دا پێویستە ئەو ڕاستیە بزانیت كە ئەم كتێبە دادەنرێت بە بەهێزترین كتێبی جیهانی لەبواری پەرەپێدانی مرۆییدا و باشترین سەرچاوەشە بۆ گەیشتن بەكردنەوەی دەروازەكانی سەركەوتن لە هەموو بوارەكانی ژیاندا بەهۆی ئەو

کلیلانەوە کە لەڕێگای ڕێنماییەکانی ئەم کتێبەوە دەدرێیتە دەستت ،چونکە نووسەری ئەم کتێبە یەکێکە لەو کەسە دەگمەن و ناوازانەی کە توانیویەتی بەهۆی هەوڵ و تێکۆشانو ئارامگری و سەقامگیری خۆیەوە هەموودەرگا کلۆم دراوەکان بکاتەوە وگرێ کوێرەکانی ژیانبکاتەوەو ببێتە ڕێنیشاندەرو یارمەتی دەریش بۆ کەسانی دی لە هەموو لایەکی جیهاندا.

دیارە بۆ گەواهی دانی ئەم ڕاستیانە تواناولێهاتوویی نووسەری ئەم کتێبەیە خۆی دەبنە پاڵ پشت وشایەتحاڵی قسەکانمان بەوەی کە هەڵگری بیستوسێ بڕوانامەی جیهانیە لە بوارەجیاجیاکانداو سەرۆکی چەندین دەزگایە وەك کۆنگرەی ئیدارەی ئینستیتۆی ئەمریکی و سەرۆکی سەنتەری کەنەدی بۆ پڕۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری و هەروەهاسەرۆکی کۆمپانیای ((کیبۆس))ی جیهانی ،دیسان هەڵگری بڕوانامەی دکتۆرایە لە زانستی میتافیزیکیا (ئەودیوی سروشت)داو چەندین کتێب و دانراوی هەیە وەرگێڕدراونەتە سەرزمانەکانی :ئینگلیزی و فەرەنسی وعەرەبی و زیاتر لەنیوملیۆن کەس سوودیان بینیوە لەکۆڕەکانی.

دەبینین کەسێك لەئێمە لەکاتی نەخۆشیدا ئەوپەڕی تواناو وزەی خۆی دەخاتە کارو وانە بێژیەکانیداو بوونەتە ڕاهێنەری بڕواپێکراو لەئاستێکی شایستەدا. ئەوەی جێگای سەرەنجە دەبێ لەیادمان نەچێت ئەوەیە کەتەنها بەخوێندنەوەی ئەم کتێبە ناتوانیت کلیلی سەرکەوتن بەدەست بێنیت وخەونەکانت وەدی بێنیت بەلکو دەبێ هەنگاو بەهەنگاو لەگەڵ هەموو ڕێنماییەکانی و خاڵەکاندا بەشێوەیەکی پراکتیکی مامەڵەیان لەگەڵدا بکەیت و

زۆر شێلگیرانە بەتەنگ مەبەستی دوا ئەنجامی سەرکەوتنە کەتەوە بیت، چونکە هەروەك هەموومان دەزانین هیچ شتێك بەبێ ماندوو بوون وبەدوادا چوون ئاکامی نابێت وسەرکەوتنیش هەروا بە ئاسانی بەدەست نایەت ، جا بۆیە هیچ بەلاتەوە سەیر نەبێت کە هەموو پیاوەناودارو فەیلەسووف وکەسانی شارەزا وپسپۆڕلە چەندین شکست و نارەحەتی پلەی سەرکەوتنیان بەدەست هێناوە و گەیشتونەتە دوا وێستگەی هیواکانی، هەر لە بەر ئەوەشە پڕ بەدڵ هیوادارم هەموو خوێنەرێکی هێژا سوودو کەڵکی تەواو لەم کتێبە وەرگرێت و بە پراکتیزە کردنی لەژیانی ڕۆژانەی خۆیدا بتوانێت پەیڕەوی بکات و هیچ نەبێت لانی کەم خەونو ئاواتەکانی بێنێتەدی و عەقڵی ناوەوەی کۆت و بەندنەکات و لەدوای هەر شکستێك یان ئاستەنگییەك نائومێدنەبێت وپاڵی لێ نەداتەوە بەڵکو پێویستە زیاتر سوور بێت لە سەر بەدیهێنانی خەونەکانی وتا ئەو پەڕی توانا کۆششیان بۆبکات .لەکۆتاییدا ماوەتەوە بڵێم هیوا دارم توانیبێتم بەمکارەم خزمەتێکی بچووکی ڕاژەی کۆمەڵایەتی گەلەستەم دیدەکەی خۆمم کردبێت و کەلێنێکم لە کتێبخانەی کوریدا پڕکردبێتەوە و ڕەزامەندی ئێوەی خوێنەری بەڕێز یش گەورەترین خەڵاتە بۆمن. ئیتر سوپاس.

وەرگێڕی کوردی: کەمال عەلی

بەرواری: 2005/12/31ز

سلێمانی/سەیوان

دکتۆر ئیبراهیم فەقێ لە چەندێڕێکدا

-دامەزرێنەرو سەرۆکی ئەنجومەنی ئیدارەی کۆمپانیـای ((ئیـبراهیم فـەقێ))ی جیهانی.

-دامەزرێنەرو سەرۆکی ئەنجومەنی ئیدارەی سەنتەری (کەنـەدی)بـۆ هێـزو تواناى مرۆی

(catches)و سـەنتەری (کەنـەدی)بـۆ هیپنـۆتیزمی ئیمانی(cutch)وسەنتەری (کەنەدی)

بـۆ پەرەپێـدانی مرۆیـی(catch)وسـەنتەری (کەنـەدی)بـۆ پڕۆگرامـی دەمارگیری(catnap).

-دامەزرێنەرو سەرۆکی ئەنجومەنی ئیدارەی کۆمپانیای کیوبس(cist).

-پزیشك لەبواریزانستی میتافیزیکا لەزانکۆی(میتافیزیك)لە لۆسئەنجلۆس لەولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا.

-دکتـۆر ئیـبراهیم فـەقێ دانەریزانسـتی((دینامیکیـەتی گەرمـەتای دەمـاریی))یـە،(Neuron .tm (NCD) tm(-Conditions Dynamics

-دامەزرێنەری زانسـتی هێـز وتوانـایمرۆیی یـە،((Power Human .(PHE)tm(Energy)tm

-ڕاهێنەری بڕواپێکراوە لە پڕۆگرامی زمانەوانی دەمارگیریدا(NLP) لـە دامەزراوەی

ئەمەریکی بۆ پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری .

-مامۆستای بڕواپێکراو بۆچارەسەرکردن بـەرێگای خەوانـدنی موگناتیسـی (هیپنۆتیزم)لە دامەزراوەی ئەمریکی بۆ هیپنۆتیزم .

-مامۆستای بڕواپێکراو بۆچارەسەر کردن بەڕێگای (هێڵـی ژیـان) (Time Line Therapy)tm

-ڕاهێنەری بڕواپێکراو لـە بـیراوەری (زاکـیرە)لەپـەیمانگای ئـەمریکی بـۆ (بیراوەری)لەنیۆیۆرك.

-ڕاهێنـــەری بڕواپێکـــراو بـــۆ پـــەرە پێـــدانی مرۆیـــی لـــە حکومـــەتی (کیبیك)لەکەنەدا بۆکۆمپانیاو دامەزراوەکان.

-ڕاهێنەری (ڕیکی)لە کەنـەدا (The Reiki Training Center) Of Canada،هەروەها لە (Go bal Reiki Association).

-یەکەمین شەرەفی ئەنـدامێتی پلـەو پایـەی پێـدراوە لـە(هـەڵس وکـەوتی مرۆیی).

-یەکەمین شەرەفی ئەندامێتی پلەو پایەی پێـدراوە لـە کـارگێڕو فرۆشـتن و خستنە بازاڕەوە لە دامەزراوەی ئەمریکی بۆ ئوتێلەوانی .

-23بڕوانامەی (دبلۆم)ی بەدەست هێنـاوە و (3)بڕوانامـەیان لەبـەرزترین ناستەکانی تایبەتمەندین لە بواری زانستی دەروونناسـی و کـارگێڕی و فرۆشـتن وخستنە بازاڕەو

پەرەپێدانی مرۆیی .

-وەك بەڕێوەبەری گشتی کاری کردووە لە زۆربەی ئوتێلە پێنج ئەستێرەییەکانی مۆنتریاڵ لە کەنەدا.

_زۆربەی نووسینەکانی پەرچەڤە کراوون بۆ سێ زمانی (ئینگلیزی و فەڕەنسی و عەرەبی)و باشترین فرۆشیان هەبووە بەزیاتر لە یەك ملیۆن دانە لەجیهاندا.

_لە هەموو جیهاندا زیاتر لە (600,000) کەسی ڕاهێناوە و وانەی پێ گوتوونەتەوە و تاپلەی کۆتاییو فێری مەشق کراون لەسەردەستی خۆیدا و هەروەها وانە بێژو ڕاهێنەرە بەهەر

سێ زمانی (ئینگلیزی و فەڕەنسی و عەرەبی).

- پاڵەوانی میسر بووە لەکاتی خۆیدا لە یاری تۆپی مێز(تێنس)دا و نوێنەرایەتی وولاتی میسری عەرەبی کردووە لەپاڵەوانێتی جیهانیدا لە ئەڵمانیای ڕۆژئاوا ساڵی 1969

- ئێستا لە (مۆنتریاڵ)ی کەنەدا دەژی لەگەڵ ژنەکەی (ئامال)و هەردوو کچە چکۆلەکەی بەناوی (نانسی)و(نەرمین).

خەڵکی چی دەڵێن لە بارەی دکتۆر ئیبراهیم فەقێ وە

- ((دکتۆر ئیبراهیم فەقێ دادەنرێت بە هەڵکەوتووترین تاینەتمەند لە گەشەپێدانی مرۆی لە جیهاندا)).

ووتەی:دارلین مونتە گەمری - تەلەفزیۆنی لویانا- ولآتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا.

- ((کەسێکم نەدیوە هاوشێوەی دکتۆر ئیبراهیم فەقێ بێت مەگەر زۆر بە دەگمەن)).

ووتەی:ئیلان بلۆتز - تەلەفزیۆنی T.V.Aکەنەدا)).

- ((دکتۆر ئیبراهیم فەقێ لەباشترین وانە بێژەکانی جیهانە لەم سەردەمەدا)).

ووتەی :ئالان لارۆش - تەلەفزیۆنی CFCFمۆنتریال-کەنەدا .

- ((کەسایەتیەکی خۆشەویست و لەدلآشیرینە،لەگەڵ دوورترین سنووردا دەگونجێو

توانای گەیاندنی زانیاریەکانی هەیە زۆر بە سانایی)).

ووتەی :برادمایرز،لەندەن،ئینگلتەرا.

- ((وانەکانی دکتۆر ئیبراهیم فەقێ لە باشترین و بەهێزترین وانەکانە وجێگەی ڕێزو

سەر سوڕمانی هەمووانە)).

ووتەی :مەحاسن بەکری- کۆمپانیای هیلتۆنی جیهانی.

- ((هێـز و توانەیـەکی بێسـنوری هەیـە و لـەکاتی پێشـکەش کـردن و گفتوگۆداڕای بەرامبەر بۆ خۆی ڕادەکێشێت)).

ووتـەی موشـیرە بـەردەعی- بەڕێوەبـەری سەرچـاوە مرۆییـەکان- زانکـۆی ئەمریکی لە قاهیرە.

- ((وزەو توانایەکی کاریگەرو زانیاریەکی بەرفراوانی هەیە)).

ووتەی: زوهرە عەبدولحەمید عیسـا - دامـەزراوەی عەبدولحەمیـد عیسـا- کویت.

- ((دکتۆر ئیبراهیم فـەقێ دەسـکەوتێکی مەزنـە بـۆ نەتـەوەی عـەرەب و ئیسلام)).

ووتەی: غید فەلاح غەشام - کۆمەڵەی جابرالعلی-کویت.

- ((بەباشترین ئەو کەسانەی دادەنێم کەدیومن)).

ووتەی:سەعید عەبدولاّ مـەزلوم - بەڕێوەبـەری چـاودێری جـۆدە-پۆلیسـی دوبەی.

- ((دادەنرێت بەدەگمەنترین وانەبێژ لـە جیهانـدا لـە وانـەی کـە وەك ئـەم لێهاتووبن وتواناو شارەزاییەکی لەڕادە بـەدەریان هـەبێت ،مـن بـۆ خـۆم زیـاد لەپێویست سوودم لێ وەرگرتووە لەچاوئەوەی کەپێش بینیم بۆ دەکرد)).

ووتەی: یوسف ئەحمەد جبریل،دەستەی پلان دانان وپەرەپێدان - دوبەی.

- ((پیاوێکی ئەندێشەیی و داهێنـەرو دینامیکیـە - بڕواناکـەم کەسـێکی ترهەبێت لەهاوشێوەی خۆی لەجیهانی عەرەبیدا)).

ووتەی : فەیسەڵ مشاری موعەمەر- کۆمپانیای نیشـتمانی بـۆ خزمەتـە تەندروستیە سنووردارەکان- سعودیە.

- ((دکتۆر ئیبراهیم فەقیێ دادەنرێت بە یەکێك لـە بـەهێزترین وبـەتواناترین لەوانە بیژەهاوچەرخەکان)).

ووتەی :موهیم محەمەد حسێن- دامەزراوەی نیشتمانی بۆ خستنە بـازاڕ - سعودیە.

((پێش دەستی))

دەبینی منداڵێك خەون بەوەوە دەبینێت کەڕۆژێك لەڕۆژان کەسایەتیەکی لەباری هەبێت، وەك ئەوەی بڵێی دەیەوێت ببێتە بەڕێوەبەری گشتی یەکێك لە ئوتێلە گەورەکان بەخەون ،بۆیە بەبەردەوامی لەبەردەم هەموانـدا ئەم کارەی دووبارە دەکردەوە لە خەونیدا بەبێ ئەوەی کەسێك وەڵامی بداتەوە و هاریکاری بێت لە خەونەکەیدا، بەڵکو پێی دەڵێن :((ئەم قسانە پڕو پوچن ودوورن لە واقیعەوە))،بۆیە هەست بەبێ هیوایی دەکات و دەوروبەرەکەی دەبنەهۆی داڕووخانی وورەو تواناکانی بەڵکو لەوانەیە هاوڕێکانی قوتابخانەی ببنە سەرزەنشت کەری و هەمیشە پێ ی بڵێن:((کەسێکی واقیعی بە...)) بۆیە دەست لەهیواکانی بەردەدات ودەسڵەمێتەوە لەباسکردن وگێڕانەوەی خەونەکەی

سەرەنجام ئەو منداڵە گەورەبوو تابوو بەگەنجێك وبڕیاری دا لەدڵی خۆیدا کەلەبواری ئوتێلەوانیدا بخوێنێت،ئەوەبوو بەشێوەیەکی پراکتیکی خوێندنەکەی تەواو کردو پاشان ژنی هێناو هاوسەری خۆی پێکەوە ناو کۆچی کردبۆ(کەنەدا) بەدڵێکی پڕلە هیواو ئامانجەوە،هەرچەندە ڕووبەڕووی ناڕەحەتی وزەحمەت دەبوویەوە بەخۆی دەگوت هێشتا من نەگەیشتووم بەئاواتی خۆم و ئەوەی دەمەوێت نەهاتۆتەدی...بۆیە ئەو گەنجە هەرکاتێك بیر لەخەونەکانی دەکاتەوە

ولەبەر خۆیەوە وورتەی دێت ودەڵێت:((من شارەزایی ومالّ وسەروەتم نیە وناتوانم بەزمانی خەڵکی ئەو وولاّتە قسە بکـەم وهـیچ پەیوەنـدیو ئاشـنایەتیەکم نیـە لەگەڵ خەڵکی ئەوێداو بڕوانامەکەشم هیچ نرخ وبایەخێکی نیە لەکەنەدا))..بۆیە لەناخیەوە دەنگێك بەئاگای دێنێت ورای دەچلەکێنێت وپێـی دەڵێـت:((واز لـەم بابەتە بێنەو لەبیری خۆتی بەرەوەو دەست بدەرە کارێکی تر))..

هەروەها لەگەڵئەو بارودۆخەشدا زۆرجار پرسیاری لەو هۆکارە دەکرد بۆچـی ناهێڵێت ئەم ببێتە کەسێکی بەئاوات گەیشتوو،دووبارە گوێی لەدەنگی ناوەوەی خۆی دەبوو کەدووبارەی دەکـردەوەو پێـی دەگـووت:((*مـن ناگـەم بـەو هیـواو ئاواتانەی واخەونیان پێوە دەبینم و لەتواناشمدانیە ئامانجەکانم بهێنمـە دی*))...

بۆیە ئەو گەنجەوای لێهات تووشی ئازارو دڵەڕاوکێ بوو نەیدەزانی چۆن هـەڵس و کەوت بکات و خۆی لە و تەنگژەیە رزگار بکات ،چـونکە گـەر بگەڕێتـەوە بـۆ ولاّت وشـارەکەی خـۆی ئـەوا دەبێتـە جێگـەی سەرزەنشـتی هەمووان،ئەگـەر بشمێنێتەوە لە کەنەدا ئەوا دەرفەتی سـەکەوتن وهیواکـانی زۆر لاوازەو بـۆی فەراهەم نابێت..لەناوەندی ئەم هەمووسـەلبیات و دڵەڕاوکێیـەی کـە دەورەیـان داوەو سەرەڕای ئەو هۆکارانەشی کە خەونەکا نی تێك دەشکێنێت و بـێ هیـوای دەکات ..ئەوا لە ناخی ناوەوەی خۆی ڕادە چەنێت و بـەهێزێکی زۆر کاریگـەرو پڕ لەسەرکەوتنەوە بەرەو ڕووی هەموو ئەو بارو دۆخانـەو تەنگـژەکان دەبێتـەوە وادەورەیان داوەو بوونەتە مۆتەکە بـۆی ،لەگـەڵ ئەوەشـدا هـەموو خەونـەکانی لەوەدا چڕ دەکاتەوە کە ببێتە بەڕێوەبەرێکی گشتی یەکێك لە نوتێلە گـەورەکان و بـە سـەر یەکـەمین پلیکانـەی سـەرکەوتندا سـەرکەوێت وەك قاپشـۆرێك.

سەرچاوەی ئەم هێزو توانایەی لە خەونێکدا بوو کە لەکاتی خەوتنیدا باوکی کۆچکردووی هاتە خەونیو پێی ووت: بیرکەرەوە((*خوا هیچ گەل و نەتەوەیەك ناگورێت ئەوکاتە نەبێت خۆیان بتوانن خۆیان بگۆرن*))..ئەمە ئەو چرکەساتە بوو کە وەرچەرخانێکی گەورەی لێ بەدی هات و عەقڵی ناوەوەی دووبارەی دەکردەوەو پێ دەگوت: ((من لە توانامدایە ئەو کارە بکەم و فلأنەشت بە ئەنجام بگەیەنم..ئەگەر هاتوو هەرکەسێکی تر بەو کارە هەڵساو جێ بەجێی کرد ئەوا منیش دووبارە دەتوانم بەوکارە هەڵسم و ڕای پەڕێنم...ئەگەر هاتوو(تۆماس ئەدیسۆن)زیاتر لە9999جار شکستی خوارد کە چی لەگەڵ ئەوەشدا هەر بەرەو ئامانجی خۆی هەنگاوی دەناو بەپەرۆشەوە بەرەو بەدیهێنانی ئاوا تەکەی تێ دە کۆشا، یان ئەگەر هاتوو(واڵت دیزنی) بۆ حەوت جار ئیفلاسی کردو کەوتە سەر ساجی عەلی ،هەروەها(هێزی فۆرد)بۆ ماوەی شەش جار ئیفلاسی کرد، بەڵام ئەم دووانە هەردوکیان هەر بەردەوام بوون و کۆڵیان نەداوە بێووچان تێدەکۆشان بۆ بەدیهێنانی خەونەکانیان، کەواتە منیش دووبارە دەتوانم خەونەکانم بەدی بێنم و سەرکەوتن مسۆگەر بکەم)).

بۆیە ئەو گەنجە زۆر بە پەرۆشەوە کەوتە دۆزینەوەی ڕێگایەکی نوێ بۆ قسە کردن لەگەڵ خۆی وناخی جەستەیدا و کۆمەڵێك بیرو بۆ چوونی تازەی لاگەڵاڵە بوو جیاوا ز لەو گوتەیەی کە بڵێت ((من کەسێکی دۆڕاوم))، چونکە بەخۆی دەگووت تۆ بیر بکەرەوە لە هەر یەکە لە: ساندرز و فۆرد و هۆندا، کە ئەوانیش دووبارە هەر دۆڕاو بوون، هەروەها زۆر بەی گەورە پیاوان و زانایان پێش ئەوەی سەرکەون لەکارەکەیاندا کەسێکی شکست خواردووی ڕەنج بە خەسار

بوون...هەر ئەو لاوە بەبێ بیرو بۆچوونی خۆی دەیگوت کە بڕوانامەکەی من هیچ نرخ و بایەخی نیەو دانی پێدا نانرێت بۆیە پێویستە سەر لە نوێ ((*من لە نووکەوە دەست بدەمە خوێندن و زیاترو زیاتر خۆم هیلاک بکەم لە کەنەدا*))...ئەوە بوو بەپراکتیك خوێندنەکەی تەواو کردو بڕوانامەی دبلۆمی لە بەڕێوە بردنی ئوتێلەوانیدا بەدەست هێنا ...دیسان لە وبڕوایەدا بوو کە دەیگووت: ((من لێرە لەم وڵاتە کەسێکی غەریب و نامۆم))بۆیە کەسێکم((نە ئەوان لە ڕەگەزو ڕەنگ و ڕەچەڵەکی منن و هەروەها لە وانەیە ببنە ڕێگرو لەمپەریش لە بەردەم بەدیهێنانی ئامانجەکانمدا هەر چەندە من بڕوام بەخۆم هەیە ولە توانامدایە کارەکانم بەچاکی ڕاپەڕێنم))...دواجار دیدگاو بۆ چوونی بۆشتەکانی لە دڕدۆنگی و دۆشدامانەوە گۆڕا بۆ شادی وزەردە خەنەو لەڕەش بینیەوە بۆ گەش بینی و هەست وسۆزی لە سەلبیاتە کانەوە گۆڕا بۆ ئیجابیات و حاڵەتی تەندرستیشی باشتر بوو دوای ئەوەی کە تووشی هەوکردن بوو بوو، بەتەواوی تەندروستیەکەی گەشەی کردو هێزو تواناو چالاکی بە یە کجاری هاتەوە بە بەرا.ئەم لاوە خۆێنگەرمە بەردەوام بوو لە سەر خوێندن و کارەکەی زۆر بەهەوڵ و کۆششی بێووچانەوە... ئەوە بوو لە ساڵی 1980ز دا کارو پیشەکەی لە دەست داو لە ناکاو خۆی بینیەوە وەك کەسێکی بێ کارو پیشەو هیچ دەرە تانێکی بەدی نەدەکردو سەرباری ئەم نەگبەتیەش خێزانەکەی لە نەخۆشخانەی منداڵبوون کەووتبوو بۆ ئەوەی نەشتەرگەری (قەیسەری) بۆ بکرێت چونکە دووانەیەکی لەسکدا بوو کە هەر دوکیان کچ بوون ، ئەوە بوو ژنەکەی لە حاڵەتێکی زۆر نارەحەتی و نازار دا بوو بۆ ماوەی دوو هەفتە مایەوە

له نەخۆشخانەو پاشان هەردوو کچەکەی لەدایکبوون و ئیتر مێردەکەی بەتـەنها کەوتە چاودێری ئەو دوو کۆرپەیەو ئەو پارەیەشی کە پێی بوو دەیدا بـە خـۆراك بۆیان ...پاشان کـارێکی سـادەی دۆزیـەوەو بوویـە یاریـدەدەری (جەرسـۆن)لـە چێشتخانەیەکی بچوکدا و زۆر بەگورج و گۆڵیـەوە کارەکـەی دەکـرد بـۆ پەیـدا کردنی بژێوی خێزانەکەی ، پـاش ئـەوەی خێزانەکـەی لەنەخۆشـخانە دەرچـو و ڕۆشتە ماڵەوە، دەبوایە بۆ ماوەیەکی زۆر لەژێر چاودێری و یارمەتیداندابوایـە، ئەوە بوو بە ویستی خوا لەلایەنێکی بەر پرسی حکومیەوە دەستی یارمەتی بـۆ درێژکراو کەسێکی پسپۆڕی نێردرایە لاو یارمەتی دەدا لەئیش‌و کاری ماڵـەوەو بـەخێوکردنی هـەردوو منداڵەکـەو یارمـەتی دانـی دایکەکـەش بەشـێوەیەکی ڕاستەوخۆ.

باوکی ئەو دوو منداڵە بەردەوام بوو لەسەر کارەکەی لەچێشتخانەکەدا هـەر لە سەعات نۆی بەیانیەوە دەچوو بۆ کاری تا سـەعات سـێی پـاش نیـوەڕۆ بـۆ ئەوەی بژێوی خۆی لە زانکـۆی (کۆنکۆردیـا)بـۆ بەدەسـت هێنـانی بڕوانامـەی (دبلۆم)لە بـواری کارگێڕیـدا وبەشـەو خـەریکی کـارکردن بـوو وەك بەڕێوەبـەر لەچێشتخانەیەکی تردا...بەمجۆرە لە سەر ئەم حاڵەمایەوە بـۆ مـاوەی سـاڵێك و لەوماوەیەدا پلە بە پلە لە کارو فرمانەکەیدا بـەرەو پێشـکەوتن و سـەرکەوتنی یەك لە دوای یەك دەڕۆیشت و لەپیشەیە کەوە بۆ پیشەیەکی بـەرزتر هـەنگاوی هەڵدەگرت، پاش چەند ساڵێکو گوێزانەوە لەشوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر. بوویە بەڕێوەبەری گشتی یەکێك لە ئوتێلـەکان لەسـاڵی 1986داو تـوانی گروپێکـی گەورەدا دابمەزرێنێت و ڕاهێنانیان پێ بکات و گرنگیان بداتێ بە جۆرێك تاوای

لێهـات ئوتێلەکـە پلەیـەکی زۆر بـەرزی بەدەسـت هێنـا لـە سـەرکەوتنی کارەکانیدا،هەر ئەم بەڕێوەبەرە زرنگـە هەمیشـە بایـەخی دەدا بەپێشـکەوتنی خۆیو بەرپرسـیارێتی کـارێکی گـەورەتری وەرگـرت لـە ئـوتێلێکی گـەورەترو پێشکەوتوو ترداو پەیوەندی دەکـرد بـەدەوراتی دیراسـی زۆر وزەوەنـدی تـرەوە بەهۆی نامە گۆڕینەوەوە تا لە ئاکامدا خەڵاتی نێو دەوڵـەتی لـە ئـەمریکا بـە دەست هێنا وەك باشترین و سـەرکەوتوو تـرین قوتابیـەك لـە بـواری خوێنـدنی ماڵداریدا.دوای ئەوەی هەستی دەکرد بەخۆی کەخەونو هیواکانی هاتوونەتـە دی وبوونەتە واقعێکی ڕاست ورەوان، لە ناکاو ئـەوەی کـە بـیری لـیٚ نـەدەکردەوەو نەدەهات بەخەیاڵیا ئەوە بوو کە خاوەن ئوتێلەکە بڕیاری داخستنی ئوتێلەکـەی داو ئەمیش دەستبەجێ بێ ئیش و کار مایەوەو بەپەلەش ئەو ئۆتۆمبیلـەی کـە دابوویانێ بۆ بە ڕێکردنی کارەکانی ئەوەشیان لێ وەرگرتەوەو ناچار بەئۆتۆمبیلی کرێ گەڕایەوە بۆ ماڵەوەو سەر لەنوێ کەوتەوە بارو دۆخێکی وا کە مرۆڤ بەزەیی پیادەهاتەوە...چونکە بەڕاستی ئەوە ئیش و کارەکەی لـە دەسـت داو تەنانـەت ئەو کەسانەشی کە وەك هاورێ خۆیان پیشان دەدا بەرامبەری ئەوانیشی لەکیس چوو...بەکورتی هەموو شتێکی لە دەسـت داو تەنانـەت ئەوانـەی دەورو بـەری هەستیان بەوە دەکرد کەئەم پیاوە زۆر بێ شانس و بەختەو ئەگبەتی دەستی لـە یەخەی ناکاتەوەو تەنانەت خۆشی لە دەروونی خۆیدا هەستی بەو حاڵەتە دەکـرد لەنێو گەرمەی ئەم هـەموو ئـازارو نارەحـەتیو ئەهامەتیانـەدا دیسـان کەوتـە هەوڵدان بۆخۆ ڕزگار کردن و دەرباز بوون لـەو واقیعـە تاڵـەو هـەوڵی چـاکردنی دەداو بۆ جارێکی تر قسەکانی باوکی هێنایەوە بیرو یادەوەری خۆی کە هەمیشە

بۆی دووپات دەکردەوەو پێیدەگووت ((کوڕی خۆم هەرچەندە خوای گەورە دەرگایەك بەڕووتدا دابخات ئەوا بێگومان دەرگایەکی تر بەڕووتدا دەکاتەوە))...بۆیە لەو کاتەدا لە خۆی دەپرسی ((ئێستا من لەم بارو دۆخەدا پێویستە چی بکەم)؟...چۆن دەتوانم ئەم هەموو سەلبیات و نەهامەتیە بگۆڕم بۆبەختەوەری وئیجابییات))...بۆیە دەستی کردبەمشت ومالّ کردنی هەموو سەرچاوەکانی کەسایەتی خۆی وگەڕایەوە بۆ کۆمەڵێك بیرو بۆچون و ڕێنمایی ئەوانەی کە هەمیشە سوودی لیّ وەردەگرتن ورزگاری دەکردن لەهەڵەو کەم و کوڕی..کاتێکی زانی ئەوانە هەمووی کۆمەڵێك زانیاری چاك و بەسوودن و بەشی ئەوە دەکەن کە بیان نووسێتەوەو بیان کات بەبابەتی کتێبێك تا بێتە یارمەتی دەرێك بۆزۆرینەی خەڵك، هەر بۆیە دەست بەجیّ کەوتە دانانی یەکەمین کتێب بەڵام ئەوە بوو زۆربەی داموو دەزگاو شوێنەکانی بڵاو کردنەوە کارەکەی ئەمیان ڕەتکردەوە و کەس یارمەتی نەدا کە کتێبەکەی بۆبڵاو بکاتەوە، ناچار بڕیاری داخۆی هەڵسێت بە ئەرکی چاپکردن و بڵاوکردنەوەی کتێبەکەی بەو توانا کەمەی خۆی کە هەیبوو، ئەوە بوو کتێبەکەی چاپ کردو تەنها لەماوەی کەمتر لە سیّ مانگدا پێنج هەزار دانەی لیّ فرۆشرا، پاشان دەستی دایە نووسین و بڵاوکردنەوەی زۆرترین کتێب و دوای ئەوە بوو بە سەرکەوتووترین کەس لە ژیانیدا لەهەر وەختێکی ترو ئەو کتێبانەشی کە بڵاوی دەکردنەوە بوونە زۆرترین و فراوانترین سەرچاوەی بڵاوکراوە لەهەموو جیهانداو کۆمەڵیّ هاوڕێو برادەری بۆ پەیدا بوون بەڕاستی ئەوانە هاوڕێی دڵسۆزو ئەمەکدار بوون و بازنەی یەکترناسینەکەی لەسەر ناستی هەموو جیهان

بەرفراورنتر بوو بەجۆرێك شێوازەکانی ئەو بەکاردە هێنرا لە پێشکەوتووترین کۆمپانیاکانی جیهانداو سوویان لیٚ وەرگرت.

ئێستا لەوانەیە بپرسیت من چۆن ئەم هەموو زانیاریو وردەکاریانە دەزانم لە بارەی ئەو پیاوەوە؟...وەلاٚمدانەوەی ئەم پرسیارە زۆر ئاسانە چونکە بەڕاستی ئەو کەسە منم و ئێستاش ئەژیم لە نێو هەموو خەونەکانم داو ژنەکەم و هەردوو کچەکەشم هاوبەشن لە گەلمٚداو پێکەوە ژیانێکی ئاسوودە بەرێ دەکەین،ئامادەشم بەئەرکی سەرشانم هەستم و هەموو ئەو بنەماو ڕێنماییانە بۆ خەلٚك ڕوونکەمەوە بە تایبەتی ئەوانەی وا ئەیانەوێ ژیانیان وەدی بێنن لە ڕێگەی پێشکەش کردنی پووختەی هەموو شارەزایی و لێکۆلٚینەوە سوود بەخشەکانی منەوە کە هەلٚم هێنجاوە لە توویٚشووی گەشتێکی دوورو درێژ بۆ مسۆگەر کردنی سەرکەوتن وزالٚ بوون بەسەر کێشەکاندا .بەلاٚم ئێستا وازم لیٚ بێنە بامنیش پرسیارێکت لیٚ بکەم...؟ ئایا ڕووی نەداوە کە گوێت لیٚ بێت یەکێك بلٚێت ((*بەڕاستی کەسانی سەرکەوتوو ئەوانەن کە بەخت و شانسیان هەیە*؟))...ئەم قسەیە تاڕادە یەك ڕاستە، چونکە کەسانی سەرکەوتوو بەڕاستی بەخت وشانسێکی گەورەیان هەیە، بەلاٚم بێگومان ئەوانە ئەوکەسانەن کە خۆیان

ئەوبەخت و شانسەیان بۆ خۆیان دروست کردووە... چونکە بەڕاستی ئەوانە هەمیشە بە پەرۆشەوە بێووچان تێدەکۆشن و ئاستی جیٚ بەجیٚ کردنی ئیش و کارەکانیان زۆر بەرزەو دەبنە کەسانێکی چالاك لە بواری کارەکانیانداو دەشناسرێنەوە بە ئارامگری و لە سەرخۆیی‌و سەقامگیریی، ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە ئەم جۆرە کەسانە خۆیان ڕاهێناوە لەسەر پشوو درێژی و ورە

بەرنەدان زیاتر لە کەسانی ئاسایی بەوەی کە سوود لە هەڵـەکانیان وەردەگـرن و دەبێتە پەند بۆیان بۆیە بەکۆی هەموو ئەم شتانە دەبنە کەسێکی خـاوەن بـەخت وشانسی گەورە. ئێستا ئەگەر بڕیارت داوە ببیتــە کەســێکی ســەرکەوتوو ئــەوا هاوەڵم بە لە خوێندنەوەی ئەم کتێبەدا بۆ ئەوەی منیش ئەو دەکلیلـەت بدەمــە دەست کە دەبنە هۆی سەرکەوتن لەژیانداو لە ڕێگەی گەشتێکی دووری ژیانەوەو هەوڵ وکۆششی بێووچان بە دەستم هێناوە.

"پێشەكی نووسەر"

كات ژمێر گەیشتە حەوتی بەیانی و(كەریم)هێشتا لە پێخەفی خەوتنەكەیدا بوو،بۆیە دایكی بانگی لێكردو پێی گوت :((هەستە ڕۆڵە كەریم درەنگە پێویستە بڕۆیت بۆ قوتابخانە))، كەریم هەردوو چاوی كردەوەو وتی :((من نامەوێت بچم بۆ قوتابخانە چونكە بەلانی كەمەوە لەوێ بیست قوتابی هەن چارەی منیان ناوێت و منیان خۆش ناوێت هەروەها دە مامۆستاش هەن ڕقیان لێمە))، پاشان جارێكی تر گەڕایەوە ناو نوێنەكەی وخەوتەوە، دایكیشی ڕۆشت بۆ چێشتخانەكە بۆ ئامادەكردنی نان و چای بەیانی، پاش نیو سەعات دایكی سەیری كرد كەریم هەر هەڵنەساوەو هێشتا لەپێخەفی خەوتنەكەیدایە، بۆیە هەستا ڕۆشتە سەریو بەتانیەكەی لە سەری كردەوەو پێی گوت:((هەستە كوڕی خۆم ، وادواكەوتی لە قوتابخانە چونكە پێویستە لە كاتی دیاریكراودا بڕۆیت)).

كەریم وەڵامی دایەوەو پێی گوت:((وەكو پێم ووتی دایە گیان نامەوێت بچم بۆ قوتابخانە، ئایا تۆ دەتوانی تەنها یەك هۆ كارم پێ بڵێیت تا من ئەمڕۆ بچم بۆ ئەوێ؟))...دایكیشی پێی گوت: ((بەڵێ

دوو هۆكارت دەدەمێ یەكەمیان ئەوەیە كە تۆ تەمەنت 45 ساڵە، دووەمیشیان ئەوەیە كە تۆ سەرپەرشتیكاری قوتابخانەیت))!!!

له کاتێکدا که خەریکی مشت و ماڵ کردنی تۆژینەوەو لێکۆڵینەوەکانم بووم بۆ ئامادە کردن و نووسینی یەکەمین کتێبم لەو کاتەدا ووتارێکم خوێندەوە لە گۆڤاری((ریدرزدا یجست))دا ئاماژەی بۆ ئەوە دەکرد کە لە نێوان هەردوو کەسێکدا یەکێك لەو دووانە حەزی لە ئیش وکارەکەی خۆی نیە و بێزارە لێ ی!!!ئایا ئەمەت بە خەیاڵدا هاتووە؟.. لەنێوان هەدوو کەسێکدا یەکێك لەو دووانە ئاوات دەخوازێت کە شتێك بکات ئەوی تریان نە یکات وبەو کارە هەڵنەسێت یان لە بوارێکی تردا کار بکات.

زیاتر لە بیست وپێنج ساڵ خەریکی خوێندن و لێکۆڵینەوەی مێژووی زۆربەی کەسایەتیە سەرکەوتووەکانم لە ئیش و کارەکانیاندا بۆ ئەوەی وەڵامی ئەم دوو پرسیارە گرنگەم دەست کەوێت:

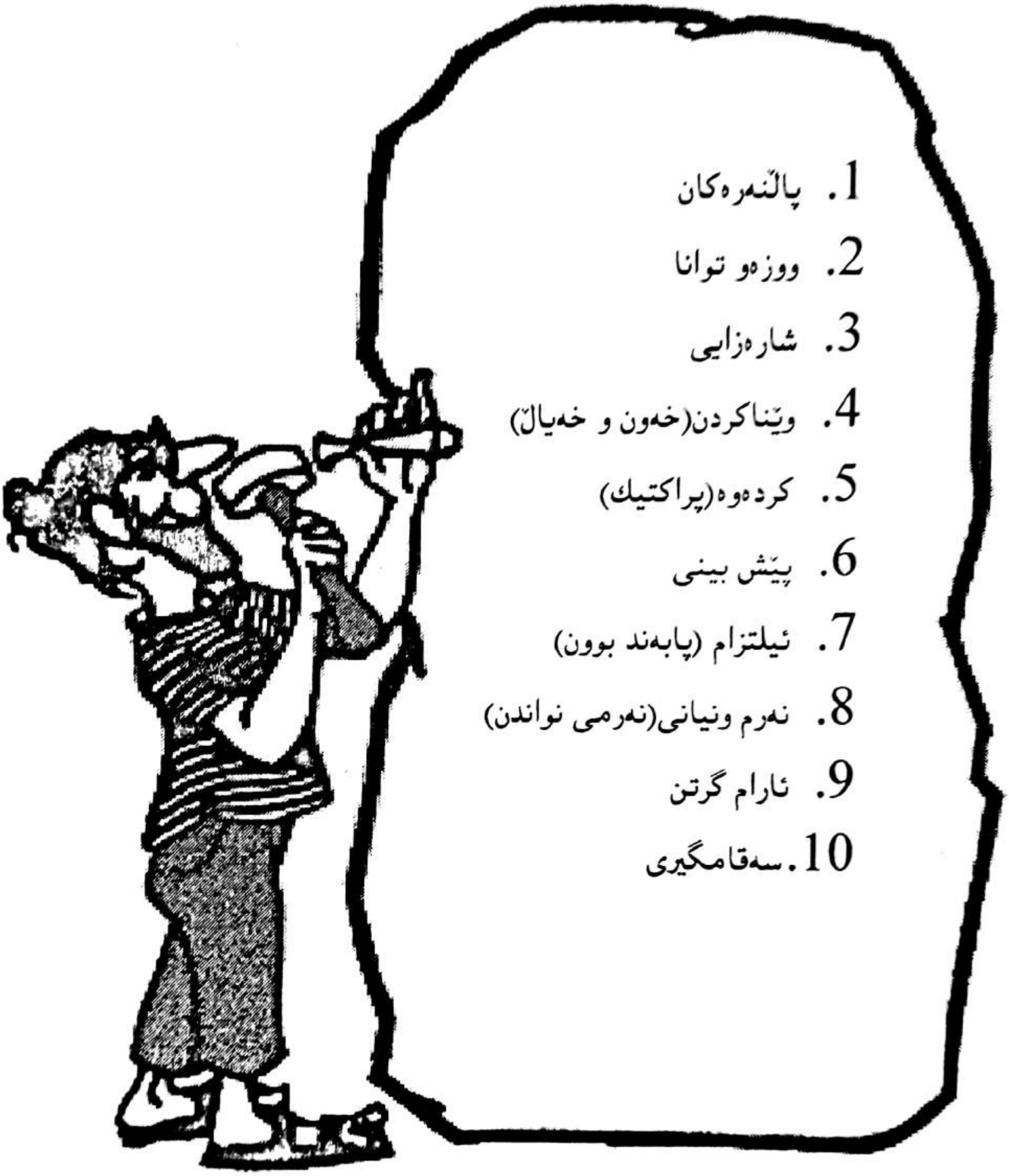
1-بۆچی هەندێ خەڵك زیاتر سەرکەوتوو ترن لە هەندێکی تر؟

2-بۆچی دەبینین هەندێ کەس پێویستیان بەو زانیاریەو ڕێنماییانە هەیە کەوا داوای دەکەن تاکو بتوانن لە ژیاندا سەرکەوتن بەدەست بێنن بەڵام بەپێچەوانەوە لە ئاستێکی نزمدا دەژین زۆر نزمترە لەو ئاستەی کەوا چاوەڕوان دەکرێت تێیدا بژین؟

سەرەتا دەستم کرد بەخوێندنی کارگێڕی ئیش و کارەکان و فرۆشتن و خستنە بازاڕ، پاشان ئایینەکانم خوێند لەگەڵ دەروونزانی و کۆمەڵناسی و بایۆلۆژی و میتافیزیکاو خەواندنی موگناتیسی (هیپنۆ تیزم)...هەروەها زیاتر لەنێو دوو سەد ئەڵقەی دراسیدا ئامادەگیم بووەو زیاتر لە دوو هەزار کتێبم خوێندۆتەوە لە بارەی پەرەپێدانی خودێتی یەوە، هەروەها بیست و سێ بڕوانامەی (دبلۆم)م

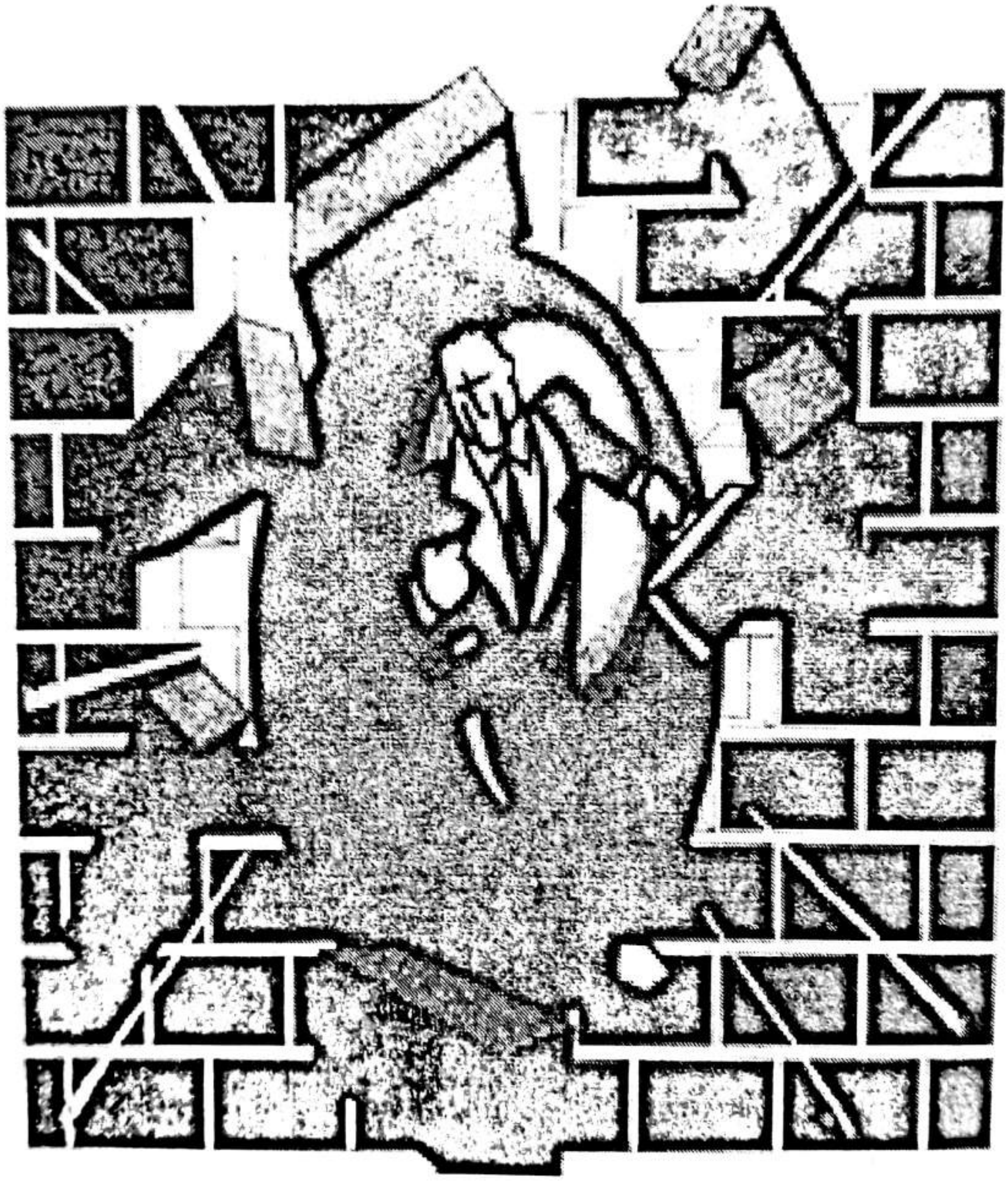
بەدەست هێناوە کە سیانیان لە بەرزترین نمرەکانە لە بواری کارگێڕی و فرۆشتن و خستنە بازاڕ و هەڵس وکەوتی مرۆیی... هەمیشە عەودالّی ئەوە بووم نەو هۆ کارە بزانم کە هەندێ خەڵك چۆن سەرکەوتنی گەورە یان وەدەست هێناوەو بە بەختەوەریو ئاسوودەیی ژیان دەگوزەرێنن،ئەمەش ئەو ئاواتە بوو کە من پێی گەیشتم .

دە کلیل بۆ سەرکەوتن



پاڵنەرەکان

((بزوێنەری هەڵس و کەوتی مرۆیی))



پاڵنەرەکان

((بزوێنەری هەڵس و کەوتی مرۆیی))

((چارەنووسی مرۆڤ ئەوەیە کە بەدەستی هێناوە))

فرانسیس بیکۆن

ئایا تۆ لەگەڵمایت لەوەدا کە ئێمە بەبێ پاڵنەرەکان توانای بەڕێوە بردنی هیچ کارێکمان نیە ؟

ئایا ئەوە دەزانیت کە گومان دەبەیت بۆ کەسێك بەپیشەیەکی زۆر چاك و لە بارەوە خەریکەو شوێن و جێیەکی لەباریشی هەیە و جێگەی ڕێزە بەڵام پیشەکەی وازلێ دێنێ‌و نایکات چونکە پاڵنەرەکانی تەواونین بۆ ئەوەی بەردەوام بێت لە سەر کارەکەی .

گریمان لە تۆدا پاڵنەرەکان و گوڕە دەروونیەکان و هەست و ووزەو توانات زۆر تر بوون و ئیدراکیشت زۆر باش بوو،بە پێچەوانەسەوە ئەگەر عەزمت جەزم نەبوو (یان داڕمابویت)ووزەو تواناشت سست بوون و گرنگی دان و تەرکیزت تەنها هەر لەسەر شتە خراپ و سەلبیەکان بوو کە ئەوەش بێگومان ئەنجامەکەی داڕمانی جێبەجێ کردنی شتەکانە.

بەڵام ئەی ئەبێ پاڵنەرەکان چی بن ؟ سەرچاوەیان چی بێت؟ چۆن بتوانین وا لە خۆمان بکەین تا پاڵنەرەکانمان تیا فەراهەم بێت ؟گرنگتریش لە مانە ئەوەیە کە چۆن بتوانین پارێزگاری لەو پاڵنەرانە بکەین و بە بەردەوامی لەگەڵمانـدا بمێننەوە؟ ئەمە بابەتی لێکۆڵینەوەکەمانە لەم بەشەدا.

ووشەی پاڵنەر بەزمانی ئینگلیزی بریتیە لە ((موتیڤاشن**Motivation**))کەسەرچاوەکەی لە ووشەیەکی لاتینییەوە هاتووە ((ماتیری Mature))ئەوەش بەمانای بزواندن دێت ، هەروەها فەرهەنگی ((ویبەستەر Webster))ووشەی پاڵنەرەکان بەوە پێناسە دەکات کە بریتیە لە شتێك پاڵ بە مرۆڤەوە بنێت بۆ هەڵس و کەوتێك یان جوڵەیەك . هەرچەندە هەڵسـاین بەراڤە کردنی و لە شیکردنەوەی ووشەی ((موتیڤاشن Motivation))بەڵام دەبینین ووشەکە ئاوێتەیەو پێك هاتووە لە دوو ووشەی :((مۆتیڤ+ئەکشن Motive Action))بەمانای هەڵس و کەوتی بەرهەم هاتوو لە پاڵنەر .

سەرچاوەی پاڵنەرەکان چین ؟... پاڵنەرەکان لە کوێوە دێن ؟

((دنیس و یتلی))نووسەری کتێبی سایکۆلۆژیای پاڵنەرەکان دەڵێت:

((هێزێك هەیە بڕیاردەری ئارەزووەکانمانە لە پاڵنەرەکانماندا و دوایش لە هەڵس و کەوتماندا)).

ئێستا گوێ بگرە باچیرۆکی ئەو گەنجەت بۆ بگێڕمەوە کە ڕۆیشت بۆ لای یەکێ لە حەکیمەکان(ژیرەکان)ی چین و تالیۆەی فێری نهێنی سەرکەوتن ببێت و پرسیاری لێکرد((ئایا دەتوانیت پێم بڵێیت نهێنی سەرکەوتن چییە

؟))...حەکیمی چینیش زۆر بە لە سەر خۆییەوە پێی گووت:((نهێنی سەرکەوتن پاڵنەرەکانە)). گەنجە کەش لێی پرسی:((ئەی ئەو پاڵنەرانە لە کوێوە دێت؟)).حەکیمی چینیش وەڵامی دایەوە:((لە ئارەزووە گڕداروبەجۆشەکانتەوە))، بەسەر سڕمانەوە گەنجەکە پرسی ((چۆن ئەو ئارەزووە بەجۆش و کەف کوڵدارانەمان تێدا بەرجەستە دەبێت؟))...لێرەدا حەکیمە چینیەکە بۆ ماوەی چەند خولەکێك یارمەتی لە گەنجەکە داوا کردو پاشان گەڕایەوە بە خۆی و تەشتێکی گەورەی پڕ لە ئاوەوەو بە گەنجەکەی ووت:((ئایا تۆ دڵنیایت لەوە کە دەتەوێ سەرچاوەی ئارەزووە بەجۆشەکان بزانیت؟))...گەنجەکەش بەپەرۆشەوە لەوەڵامدا ووتی:((بەڵێ بە دڵنیاییەوە))...بۆ یە کابرای حەکیم داوای لە گەنجەکە کرد کە لە تەشتە ئاوەکە نزیك بکەوێتەوەو سەیری بکات ،گەنجەکەش چوویە پێشەوەو لە نزیکەوە تەماشای تەشتە ئاوەکەی بەردەمی کردو لەو کاتەشدا لە پڕ کابرای حەکیم بە هەردوو دەستی کێشای بەسەری گەنجەکەداو خستیە ناو تەشتە ئاوەکەوە!!چەند چرکە یەك ڕۆیشت بەڵام گەنجەکە جوڵەی لێوە نەهات و پاشان بەهێواشیەك سەری لەئاوەکە هێنایە دەرەوە دەرەوە پاش ئەوەی هەستی بەخنکان دەکردو هەناسەی بۆ نەدەدرا بۆ یە بەپەلە سەری لە ئاوەکە هێنایە دەرەوەو هەوڵی خۆ ڕزگار کردنی دا لە خنکان و پاش ئەوە زۆر بە تووڕەیی و ڕووگرژییەوە ڕووی کردە حەکیمە چینیەکەو پێی ووت:((ئەرێ ئەوە تۆ چیت لە من کرد؟))کابرای حەکیمیش زۆر بە لەسەر خۆیی و زەردە خەنەوە وەڵامی دایەوەو پێی ووت:((چی فێربوویت لەم تاقیکردنەوەیە؟))گەنجەکە ووتی:((هیچ شتێك فێرنە بووم))، ئەنجا حەکیمی چینی ڕووی تێکردو پێی ووت :((نەخێر

کوڕی خۆم تۆ زۆر شت فێربوویت،چونکە لە چرکەساتی یەکەمدا دەتویست خۆت ڕزگار بکەیت لە ئاوەکە، بەڵام هێزە پاڵنەرەکانت بەس نە بوون بۆ ئـەنجام دانـی ئەوکارە، بەڵام پاش ئەوە تۆ هەمیشە لە هەوڵدا بوویت بۆ ڕزگار کردنی خـۆت، بۆیە دەستت کـرد بەجوڵـەو سـەر ڕاوەشـاندن و بـەرگریکردن لـە خـۆت بـەڵام بەهێواشی و بەجۆرێکی وا کە هێشتا هێزە پاڵنـەرەکانت نـە گەیشـتبوونە ئـەو پەڕی پلەی بەرز بوونەوە،ئەوە بوو بۆ دواجار ئـارەزووە بـەجۆش و گڕدارەکانـت تینی بۆ هێنایت بۆ خۆ ڕزگار کردنت و ئالـەو کاتەشـدا ئـەوەبوو سـەرکەوتنت بەدەست هێنا چونکە هـیچ هێزێـك نـەبوو بتوانێـت بـەرەنگارت ببێتـەوەو لـە ئەنجامدانی کارەکەت ڕات بوەستێنێت))پاش ئەم قسانە حەکیمی چینی لە سـەر قسـەکانی ڕۆیشـت وهـەر بـەهێمنی و زەردە خەنـەوە بـە گەنجەکـەی ووت:((*هەرکاتێك ئارەزووی بە جۆش وکەف و کوڵدارت هـەبوو بـۆ سـەرکەوتن ئەوا هیچ کەسێك ناتوانێت ڕێت لێ بگرێت و ڕات بوەستێنێت لە ئەنجامدانی*)).

بەکورتی لـەم ئەزموونـەوە فێربوویـت کـە ئـارەزوو یەکـەمین بنەمایـە بـۆ سەرکەوتن و هەر ئارەزووە تۆوی سەر کەوتن دەچـێنێت لـە زەوی سـەرکەوتنداو نهێنی سەر کەوتنیش هەر ئارەزووی بەجۆش و کەف و کوڵدارە.

بۆ ڕاڤە کردنی ئەمەش پێویستە سێ جۆر لە پاڵنەرەکان باس بکەین:-

جۆری یەکەم بریتیە لە پاڵنەری مانەوە:

زانـای دەروونـاس و سـایکۆلۆژی(ئیبراهـام ماسـلۆ)دەڵـێ:((*لـە گـرنگترین پاڵنەرەکانی مرۆڤ پاڵنەری مانەوەیە*)).

هەر پاڵنەری مانەوەیە واڵە مرۆڤ دەكات بـەردەوام بێـت لەسـەر تێركردنـی پێویستیە بنە ڕەتیـەكانی وەك خـواردن و ئـاوو هـەوا بـەجۆرێكی وا كـە هـەر ناتەواویەك هەبێت لە هەر یەك لەو پێویستیە بنەڕەتیانە ئەوا لەوكاتەدا پاڵنەری بنچینەیی لە ناخی جەستەی مرۆڤدایەو هەڵدەسێت بە ئاگادار كردنەوەی بنكـە دەماریەكانی مۆخی مرۆڤ بەتایبەتی بۆ ئەو ناتەواویەو كـەم و كورپـەو بەپەلـە خانە دەماریەكان جەستەی مرۆڤ هۆشیار دەكەنەوەپاڵنەری تێدا دروست دەكـەن بۆ هەستان بەكاری پێویست ئەوەی كەپێویست بێت بۆ تێر كردنـی ئـەو كـەم و كورپەو پاش بەئەنجام گەیاندنی ئەو كارەو بەدیهێنانی ئەو جەستەش دەگەڕێتەوە بۆ دۆخی ئاسایی خۆیی.

لێرەدا چەند نموونە یەك هەیە بۆ ڕوونكردنەوە، نموونە لە دارستاندا سـیفەتی هاوبەش هەیە لە نێوان شـێرو ئاسـكدا چـونكە لـە سـەرەتای بەرەبـەیان و ڕۆژ بوونەوەدا هەر یەكەیان دەیـەوێت زۆر بەتیـژی و خێرایـی ڕابكـات و بكەوێتـە جووڵە، لە بەر ئەوەی شێر دەزانێت ئەگەر خێرا ترو تیژ تر ڕانـەكات و پـەلامار نەدات و سستر بێت لـە ئاسـك ئـەوا بێگومـان لـە برسـا دەمرێـت، هـەروەها ئاسكیش ئەوە باش دەزانێت ئەگەر ئەم خێرا ترو بە هەڵمەت تر ڕانەكات لە چاو شێردا ئەوا بێگومان دەكەوێتە داوی شێرەوەو دەبێتە نێچـیر،وە هـەتا لـەو دوو ئاژەڵەشدا ئارەزووی تیژ ڕۆیشتن و ڕاكردن بەردەوام بێت ئەوا هێندەش پارێزگاری كردن لە مانەوە بەردەوام دەبێت بۆ هەر یەكەیان .

یارمەتیم بدە پرسیارێكت لێ بكـەم، تـۆ لـە كـاتی پەڕینەوەتـدا لـە سـەر شەقامێكی گشتی و تیژ ڕەو لە پڕ چاوت كەوتووە بە یەكێ لە ئۆتۆمبیلـەكانی

گواستنەوەو بەرەو ڕووت هاتووە زۆر بەخێرایی ،ئایا هەڵس و کەوتی تۆ لەو کاتەدا چی دەبێت؟ بێگومان زۆر بەپەلە دەپەڕیتەوەو خۆت ڕزگار دەکەیت،ئایا وا نییە؟

نموونەیەکی تر: ڕۆژێ لە ڕۆژان گەڕایتەوە بۆ ماڵەوە پاش کارێکی نارەحەت و بێزارکەرو توانای هیچ شتێکت نەبوو کە ئەنجامی بدەیت یان بە هیچ کارێک هەستیت، بۆیە بڕیارت دا ئیسراحەت بکەیت و لە بەردەم شاشەی تەلەفزیۆنەکەتدا لێ ی ڕاکشێیت،بەڵام لە ناکاو گوێت لە دەنگی یەکێک دەبێت بە دەنگێکی بەرز دەقیڕێنێت ((ئاگر...ئاگر))ئا لەو کاتەدا تۆ هەڵس و کەوتت چۆن دەبێت؟ بێگومان هەڵدەسیتەوەو بە پەلە پڕوزێ شوێنەکەت بەجێ دێڵی!!!

بەڵام ئەو هێزو توانایەت لە کوێوە بۆ هات لەو کاتەدا کە تۆ زۆر شەکەت و ماندوو بوویت؟ وەڵام ئەوەیە کە یۆ بە ئاگاهاتی و ڕاچەنیت و گوڕ و هێزت دایە بەر خۆت.

جارێکیان وارووێدا لە ویلایەتی (لویزیانا)ی ئەمریکا خەریکی وانە ووتنەوە بووم لە بارەی ((پاڵنەرە دەروونیەکان))ەوەو هەستم دەکرد کە هەموو دانیشتوان و گوێگرانی نێو هۆڵەکە زۆر بەپەرۆش و حەماسەوە گوێیان شل کردووە بۆ گرنگی بابەتەکەو کەچی لە پڕ لە ناکاودا دەنگی زەنگی ئاگادار کردنەوەی ئاگر کەوتنەوە بەرز بوویەوەو هەموو دانیشتوانی ناو هۆڵەکە بەپەلەپڕوزێ ڕوویان کردە دەرەوەی هۆڵەکە بۆ ڕزگار کردنی خۆیان لە مەترسی، ئەوە بوو پاش چەند خولەکێکی زۆر کەم گوێمان لە دەنگی یەکێ لە بەرپرسەکان بوو کە بەبڵندگۆ هاواری دەکرد و داوای لێ بوردنی دەکرد لەو هەڵەیەی کە ڕویداوە بەهۆی

لێدانی زەنگی -ئاگر کەوتنەوەکە بەهەڵە،پاشان جارێکی تر ئامادە بووانی نـاو هۆڵەکە بەدڵخۆشیەوە گەڕانــەوە بـۆ شـوێنی خۆیــان و زەردە خەنـەیان لـە ڕوو دەباری.

لە ساڵی 1975دا لە ڕێگادا کە من و ژنەکەم (ئامال)دەچووین بۆ (کەنەدا)و بڕی دوو هــەزار دۆلاریشــمانپێ بوو،لــە کاتێکدافڕۆکەکــەمان نیشــتەوە لــە ئەوروپا تەنها مــاوەی پێــنج کاتــژمێرمان چـاوەڕوانی لــە بەردەمــدا بوو،بۆیــە کەوتینە گەڕان و پیاسە کـردن بـە نێـو بـازاڕو کۆگاکانـداو دوو سـەعاتم کـڕی یەکێکیان بۆ خۆم و ئەویتریشیان بۆ خێزانەکەم و نرخی هەردوو کیشـیان کردیـە هەزارو هەشت سەد ($1800)دۆلار، ژنەکەم پیێ ووتم:((ئەم کارەناشایستەت بۆ کرد؟ئێستا ئێمە چـۆن بـژین تـەنها بـە دوو سـەد $ 200؟))منـیش پـێم ووت:((بێگومــان ڕاســت دەکــەیت زۆر مەحاڵــە بــەو پــارە کەمــە بژین،بــەڵام پێویستە زۆر بەپەلە بــە شــوێن کارێکـدا بگــەڕێم و بـژێوی خۆمــان پەیداکــەم)).بەڵێ ئەوە بوو بەهۆکاری ئەوەی کە بڕوامان بە سەرکەوتن هــەبوو بــە هــۆی پاڵنەری مانەوەوە،ئەوا لە ماوەی کەمتر لە چوار ڕۆژ دا کارمان دەست کــەوت و ئاسودە بووین.

جارێکیان لە یەکێ لە وانە ووتنەوەکانمدا دەربارەی ((ووزە))یەکێ لە ئامــادە بوان پرسیاری لێکــردم((ئەگــەر هــاتوو کەســێکی نــەخۆش بــە کزۆڵــی و کــەم هێزییەوە لە نەخۆشخانە ڕۆشتەدەرەوە،ئایا گوومان دەکەیت کە پاڵنەری مانەوە هیچ کاریگەریەکی هەبێت لە سەری؟)).. منیش لە وەڵامدا پـێم ووت:((بــەڵێ بە دڵنیاییەوە ،بۆ نموونە لە کاتی چوونە دەرەوەی لە نەخۆشخانەکە نەگەر هاتوو

سەگێکی برسی لە دوایەوە بوو،ئەوا دەبینیت کە چۆن ئەو نەخۆشە غار دەدات و تیژ تر ڕادەکات لە هەر پاڵەوانێك لە پاڵەوانەکانی یاری ڕاکردن))!!!

لە سەر ئەو پێ و دانگە چۆن ڕێگەی ژیان و مانەوەت لە بەردەم هەڕەشەدا بیت گەر هاتوو تۆ بە ئاگا نەیەیت و هۆشیاریت بەهێز تر نەکەیت بۆ خۆ ڕزگار کردنت.

بۆیە پێویستە کە تۆ هەمیشە وا هەست بکەیت و بێت بە خەیاڵتا کە ئەو هۆشیاریەو بە تەنگەوە هاتنەت تێدا بەر کەماڵ و ئامادەیە، ئەی دەبێ گورو هێزت چۆن بێت و ئەنجامە لە بارو بەدیهاتووەکانت ئەبێ چەندین لە سەر پەیڕەو کردنی ئەم بنەمایە.

جۆری دووەم لە پاڵنەرەکان بریتییە لە پاڵنەرە دەرەکیەکان:

ئەم جۆرە لە پاڵنەرەکان سەرچاوەکەی جیهانی دەرەکیە،بۆ نموونە دەکرێ گوێگرێکی چاك و گوێ ڕایەڵ بین بۆ یەکێ لە هاوڕێکانمان یان بۆ یەکێ لە ئەندامانی خێزانەکەمان یان بۆ یەکێ لە گۆڤارەکان یان بۆ کتێبێك یان بۆ خاوەن کارەکانمان لە کاتی ئیشکردندا...هتد.، بەڵام کێشەکە لێرە دا لەوەدایە کە پاڵنەری دەرەکی زۆر بە خێرایی لە یادەوەریماندا دەسڕێتەوەو فەرامۆش دەکرێت.

من لێت دەپرسم: ئایا ڕوویداوە ئامادەی هەر وانەیەك بیت بە ئامانجی پەرە پێدانی پاڵنەرە دەروونیەکان؟

ئەگەر وەڵامەکەت ((بەڵێ))یە ..ئایا ڕێژەی حەماس و بەتەنگەوە هاتنت پاش هەفتەیەك لە وانە خوێندنت؟..ئەی ئایا ڕێژەی ئەو حەماس و بەتەنگەوە هاتنەت لەپاش مانگێك چەندە،پاشان دوای شەش مانگ ئەو ڕێژەیە چەندە ؟...بێگومان پلەی ئەو حەماس و بەتەنگەوە هاتنە لە نزم بوونەوە دایە ،ئایا وانییە؟.

پرسیارێکی تر:گریمان سەرۆکی کارەکەت پێشوازی لێکردیت بە ڕێزو ستایش و زەردەخەنەوە...ئایا ئەو چاو پێکەوتن و پێشوازی لێکردنەت کاری لێکردوویت ڕۆژێك لە ڕۆژان لە کارەکەتدا؟...یان گریمان بە پێچەوانەوە سەرۆکی کارەکەت بە ڕێگە یەکی ووشك و بەبێ سڵاو کردن یان بە گرژی و مۆنیەوە پێشوازی لێکردیت، دیسان ئایا ئەمەش کاری لێکردویت ڕۆژێك لە ڕۆژان؟...بێگومان بە دڵنیاییەوە ئەم حاڵەتەیان کاریگەری هەبووە لەسەرت ڕۆژێك لەڕۆژان، لەوانەشە کاریگەریەکە بۆ ماوەیەکی زۆر کاریکردبێتە سەر حاڵەتی دەروونیت.

بۆ شتە ناخۆش و نەرێنی و تەنگژەکان مرۆڤ پشت دەبەستێت بە پاڵنەرە دەرەکیەکان بە پشت بەستنێکی گەورە هەتا ئەو کاتەی هەست بە ڕێزو پێزانینی سەرۆك یان خاوەن کارەکەی یان هاوڕێکان و ئەندامانی خێزانەکەی دەکات ،چونکە ئێمە هەمیشە پێویستمان بە ڕەزامەندی کەسانی ترەو هەمیشە حەز دەکەین ڕێزدارو ڕێز لێگیراو بیت، هەروەها دەشمانەوێت خەڵکانی تر بە چاوی ڕێزو پڕ بایەخەوە لێیان بڕوانن بۆ ئەوەی هەست بە ڕێزی خۆمان بکەین ئەمەش هەندێ جار دەبێتە هۆکاری ئەوەی کە بەشێوەیەك هەڵس و کەوت بکەین ئەو

شێوە هەڵس وکەوت کردن و جولانەوەیە نەگونجێت یان نەیەتەوە لەگەڵ ئارەزووەکانماندا، یان هەستین بە ئەنجامدانی چەند شتێك کە لە پێویستیەوەو لە ناخمانەوە هەڵنە قولابێت.

نووسەری ئەمریکی (بنیامین فرانکلین Benjamin Franklin) دەڵێت:((ڕوانینە کانی خەڵك بۆمان ئەو نیگاو ڕوانینانەن کەتێمان دەشکێنن یان دەمان ڕووخێنن...چونکە گەر هاتوو هەموو ئەو کەسانەی کە لە دەورو بەرمدان کوێربن تەنها من نەبێت ،کەواتە منیش ئیتر پۆشاك و جل و بەرگی جوان و نایاب و خانوو بەرەی ڕازاوەو ماڵ و کەل و پەلی بەنرخ و ڕەونەق دارم بۆ چیە)).

زانای دەروونناسی ئەمریکی (ویلیام جیمس) دەڵێت: ((*گەرچاوەڕوانی ڕێزو ستایشی کەسانی تر بم ئەوا ڕووبەڕووی هەڵخەڵە تاندنێکی گەورە بوو مەتەوە*)).

لە ڕێگای وانە ووتنەوەکانم کە دەمدا بە گوێگرانم لە زۆربەی دامەزراوەو کۆمپانیاکانی جیهان و هەروەها لە بواری هەندێ لە توێژینەوەکانم کە ئەنجامم دەدان بۆم دەرکەوت کە زۆربەی کۆمپانیاکانی پاشە کەوت کردن سالانە هەڵدەسن بە ڕێکخستنی پێشبڕکێ لەنێوان نوێنەرە فرۆشیارەکانیاندا،ئەو نوێنەرە (نمایندە) یەی کە بەرزترین ڕێژەی فرۆشتنی بەدەست هێنابێت ئەوا براوە دەبێت و بۆی هەیە هەڵسێت بە گەشتێکی گشت گیریی بە هەموو ئەرك و پێداویستیەکانیەوە لەگەڵ دوو کەسی تریشداو بۆ یەکێك لە خۆشترین دوورگە جوان و ڕازاوەکانی جیهان { مەبەست لە دوورگەی گەشت و گوزاری و شوێنە

ڕازاوەکانی جیهانە کە وەك بەهەشتی سەر زەمـین نـاو زەد دەکـرێن. وەرگێـڕی کوردی} دەردەکەوێت ئەو نماینده‌یـەی کـە قـەبارەی فرۆشـتنەکانی لـە مـاوەی پێشبڕکێیەکەدا بگاتە سێ هـەزار دۆلار 3000$لـە هەفتەیەکدا،یان هستێ بەکارێك کە هەوڵ و کۆششێکی گەرەی بوێت بۆ بردنەوەی خـەلاتی پێشـبڕکێکە ڕێژەی فرۆشتنەکانی بەرزبێتەوە بۆ 50٪، بەلام هەفتەیەك پـاش تـەواو بـوونی پێشبڕکێکە ڕێژەی فرۆشـتنەکانی نـزم دەبێتـەوە بـۆ هـەزارو پێـنج سـەد دۆلار 1500$لە هەفتەیەکدا !!!ئایا هۆکاری ئەمە چـیە؟لەگەڵ ئەوەشـدا نماینده‌کـە هـەمان نماینده‌یـەو لـە هـەمان کۆمپانیاشـدا کـار دەکـات و هـەمان کـالاش دەفرۆشێت لە هەمان بـازاڕدا ،بـەلام تـەنها ئەوەیـە کـە پالنـەرەکان گـۆڕاون، ئائەمەیە کێشەی پالنـەرە دەرەکیـەکان کـە کاریگەریەکـەیان زۆر بـەخێرایی و بەپەلە لە بیر دەچێتەوەو نامێنێت.

نموونەیەکی تر :پاش دامەزراندنم بە بەڕێوەبـەری گشـتی یـەکێ لـە ئوتێلـە گـەورەکان ،چـاوەڕوان بـووم کـە پیرۆزباییـەکی زۆرم لێ بکرێـت بـەلام ئـەو چاوەڕوانیەم درێژەی کێشا زیاد لە وەی کە پێش بینیم دەکرد،بەلێ ..سەرۆك یان خاوەن ئوتێلەکەم هات بۆ سەردانم بۆ نووسینگەکەم و چاوی کەوت بە چـەپکێك گوڵی جوان کە دامنا بوو لە سەر مێزەکەم،پرسیاری لێکردم ((ئەم چەپکە گوڵـە جوانە چیە لێـرەداو کـێ بـۆی ناردوویـت بـەدیاری ؟))،پاشـان ئـەو کاغـەزەی خوێنـدەوە کـە بـە چـەپکە گوڵەکـەوە لکێنـرا بـوو نووسـرا بـوو لـە سـەری: ((خۆشەویستم ئیبراهیم..جوانترین پیرۆزباییت لە دڵەوە پێشکەشدەکەم ...مـن زۆر شادمانم بە سەرکەوتنت))بێگومان ئیمزاکەش ئیبراهیم فەقێ کردبووی!!!

بۆیە خاوەن ئوتێلەکەم بە حەپەساوی و سەرسوڕمانەوە لێی پرسیم:((ئەمە چیە؟ئایا تۆ خۆت چەپکە گوڵت ناردووە بۆ خۆت بە دیاری؟)).

منیش لە وەڵامدا ووتم:((بێگومان بەڵێ ...چونکە زۆر چاوەڕوانیم کرد کە چەپکێ گوڵم بۆ بێت بە دیاری، بەڵام بە داخەوە کەس بۆی نەهێنام هەرچەندە زۆریش چاوەڕانیم کرد بەڵام ئیتر ئەوە بوو بڕیارم دا خۆم بەم کارە هەڵسم ،چونکە بەڕاستی کەسم نەدۆزییەوە کە زۆر ڕێزم لێ بگرێت جگە لە خۆم نەبێت)).بۆ یە سەرم سوڕما بۆ ڕۆژی دوایی سێ چەپك گوڵی پیرۆز باییم پێ گەشت بەڵام ئەمجارە یان نەك لە خۆمەوە بەڵکو لە لایەن هەندێ لە فەرمانبەرانی ئوتێلەکەوە بوو.

(مارك توین)دەڵێت:((*دەشێت چاوەڕوانی ڕێز لێنانت شتێکی وا بجولقێنێت کە هەست بە ڕەزامەندی خۆت و کارەکەت بکەیت،بەڵام دەتوانیت بەختەوەری مسۆگەر کەیت بە مەرجێك خۆت بۆ خۆتی ئەنجام بدەیت*)). پاش لێبوونەوەم لە یەکێ لەوانە ووتنەوەکانم لە (مۆنتریال)،یەکێ لە ئامادەبووان ئەم ئامۆژگاریەی بۆ گێڕامەوە کە لە ژیانی تایبەتی خۆیدا ئەنجامی دەدات ئەوەش ئەوەیە کە هەر جارێك شتێك بە دەست دێنێت یان هەڵدەسێت بە ئەنجام گەیاندنی یەکێك لە ئاواتەکانی ئەوا هەڵدەسێت بە خواردنی ئێوارە خوانێکی خۆش و گران بەها بۆ خۆی یان بە کڕینی جل و بەرگێکی جوان و کەشخە بۆ خۆی یان چەند چەپکە گوڵێك بە دیاری بۆ خۆی دەکڕێت،ئا بەم شێوەیەو لەم ڕێگایەوە بەبەردەوامی دەبێتە هاندەری خۆی و ورەی خۆی بەرز دەکاتەوە. تۆش بە هەمان شێوە

دەتوانیت هەمان شت ئەنجام بدەیت بۆ خۆت و جیاوازیەکی گەورەش بەدی بکەیت لە پلەی هاندان وپشت بە خۆ بەستنندا.

(کۆنفۆشیۆس)کە یەکێکە لە پیتۆڵە چینیەکان دەڵێت:((*ئەوەی پیاوی شکۆمەندو بەهرەوەر بنیاتی ناوە ئەوەیە کە خۆی بۆ خۆی بە دەستی هێناوە،ئەوەشی کە پیاوی نەزان و گێل(ڕەشۆکی)بنیاتی ناوە ئەوەیە کە لە کەسانی ترەوە دەستی کەوتووە*)).

جۆری سێهەم لە پاڵنەرەکان بریتیە لە پاڵنەرە ناو خۆییەکان:-

ئەم جۆرە پاڵنەرە دادەنرێت بە بەهێز ترین و زۆرترین مانەوەی هەیە بە جۆرێك کە بەهۆی پاڵنەرە ناوەکیەکانەوە دەتوانیت ئاراستە بیت بۆ هەرشتێك لە ڕێگەی هێزی ناو خۆیی خودی خۆتەوە کە سەرکردایەتیت دەکات بۆ بەدیهێنان و دەست خستنی ئامانجە گەورەکان.

لە کاتێکدا خەریکی مەشق و ڕاهێنان بووم لە سەر یاری تێنس و ڕاهێنەرەکەم زۆر گرنگ و زیرەك بوو بەلامەوە،بۆیە چاوەڕوانی ڕاهێنەرەکەم دەکردو وام لێهاتبوو کە پاشگەز ببمەوە لە بەشداریکردنم لەو پاڵەوانێتیەدا کە بۆی دەچووین،چونکە هەر چاوەڕوانیم کردو بەڵام ڕاهێنەرەکەم هەر نەدەهات و منیش هیوا بڕاو بووم،ئەندامانی تیپەکەش لە وێستگەی شەمەندەفەردا چاوەڕوانی سەفەریان دەکرد و خۆیان ئامادە دەکرد بۆ بەشداریکردن لە پاڵەوانێتی (میسر)دا،منیش هەر لە چاوەڕوانی ڕاهێنەرەکەمدا بووم بەوپەڕی ئارامی و بێتاقەتیەوە، بەڵام بێ سوود بوو کات تێپەڕی و ڕاێنەرەکەم هەر

نەگەیشت و منیش گەیشتمە ئەو قەناعەتەی کە ئیتر بگەڕێمەوە بۆ ماڵەوەو چی دی چاوەڕوانی نەبم، لەو کاتەدا یەکێ لە هاوڕێکانم لەتیپەکەی خۆم لێم نزیك بوویەوەو پێی ووتم: ((چی دەکەی ڕاهێنەرەکەت مردووە ڕۆژێ لە ڕۆژان؟..ئایا بەشداری ناکەیت لە یاریەکەدا؟))...لە ڕاستیدا پێشتر هەر گیز بیرم لەم بارو دۆخە نەکرد بوویەوەو بە خەیاڵمدا نەدەهات..پاشان هاوڕێکەم درێژەی دا بە قسەکانی و پێی ووتم((تۆ پاڵەوانێکی زۆر نایاب و دیاریت و دەتوانیت پشت بەخۆت ببەستیت نەك بە هەر کەسێکی تر،چونکە پەراوەو ڕاهێنانەکانت زۆر جێ بەجێ کردووەو لەش و لاری وەرزشەوانیت لە بەرز ترین ئاستدایە بۆیە دەتوانیت سەرکەوتن و بردنەوە لە پاڵەوانێتیەکەدا بۆ خۆت مسۆگەر بکەیت،ورە بەرزیەو هاندان لە کەسانی دەورو بەرت وەرگرە،جا ئەندامانی خێزانەکەت یان ڕاهێنەرەکەت بێت با ئامادەش نەبن لە نزیکەوە)).

بەڕاستی قسەکانی هاوڕێکەم وەك ووریا کەرەوەیەکی چالاك وابوون بۆم و بڕیارم دا کە بەشداری بکەم لە یاریەکەدا،ئەوە بوو لە کاتی پاڵەوانێتیەکەدا هەڵس و کەوتم زۆر باش بوو چونکە هەڵسام بە هاندان و بەرز کردنەوەی ورەی خۆم لە کاتی یاریەکەدا،جۆش و حەماسم تەواو بەرز بوو بوویەوە حەزم دەکرد پاڵەوانێتیەکە قۆرخ کەم بۆ خۆم و بۆ ئەوانەشی کە حەزیان دەکرد من بیبەمەوە،هەروەها بۆ ڕاهێنەرەکەشم،ئەوە بوو پشتم بە خۆم بەست و لە پاڵەوانێتیەی (میسر)دا بردمەوەو سەرکەوتنم بە دەست هێنا هەر چەند ڕاهێنەرەکەشم لەگەڵما ئامادە نەبێت،چونکە هەموو هێزو تواناو ئامادە

باشیەکان لە ناخی ناوەوەمدا لە مەڵاسدابوون و چاوەڕێی ئەوەیان دەکرد کـەمن خۆم دەریان هێنمە دەرەوە.ئەمە نموونەیەك بوو بۆهێزی پاڵنەرە ناوەکیەکان.

نموونەیەکی تر: ئافرەتێك بوو شووی کردبوو بە پیاوێك وپێنج منـداڵی لێـی هەبوو، ئەم ئافرەتە پەیوەندی لەگەڵ مێردەکەیو منداڵەکانیـدا زۆر بـاش بـوو، هەڵدەسا بە چاودێریکردن و پەروەردە کردنی منداڵەکانی و بەڕێوەبردنی ئـیش و کـاری ماڵــەوەو بــە جــوانترین شـێوەش هەڵسـوکەوتی لەگـەڵ مێردەکەیـدا دەکرد،بەڵام لە پڕ مێردەکەی وازی لەم هێناو پەیوەندی لەگەڵ ئـافرەتێکی تـردا بەست، ئەمیش لە جیاتی گریان و خەم و خەفەت خواردن لە ئەنجامی ئەو کـارە بەپێچەوانەوە هەستا بە تەحەدا کردنێکی گەورەی مێردەکەی و لە دووی کارێك گەڕا تا بیدۆزێتەوە،ئەوە بوو هـەلی کـارکردنی بـۆ ڕێکـەوت وەك کرێکـارێکی خاوێن کەرەوە (کلینەر)لە ئوتێلێکی بچوکدا، بـەڵام لـە مـاوەی تێپـەڕ بـوونی کەمتر لە پێنج ساڵ بە هەوڵو کۆششی خۆی و پاڵنــەرە ناوەکیەکانیــەوە تــوانی ببێتەخاوەنی ئەو ئوتێلە.

مێژوو چیرۆکی خاتوو (هێلین کیلەر)مان بۆ دەگێڕێتــەوە، ئــەو ئافرەتــە کــە بوویە بەهێز و توانا ترین نووسەرو مامۆسـتا بـەڵام زۆر بـە کـەمی خـەڵك لـە بارەی(ئان سۆلۆمۆن)ەوە دەئاخافتن کە ئەو کەسەیە لە دوای هەموو سـەرکەوتنە کانی خاتوو (هێلین)ەوە ڕاوەستاوەو یارمەتی دەرو مامۆسـتاو هـاوڕێ و ئیلـهام بەخشی کارەکانی بووەو بۆ ماوەی چـەند سـاڵێکی دوورو درێـژ لەگـەڵیا مـاوە تەوەو دڵنیا بووە لە هێزو تواناکانی (هێلین)،لەگەڵ هەموو ئەمانەشـدا (هـێلین) خان هیچ مولزەم نەبووە بە((ئان سۆلۆمۆن))ەوەو بەتەواوی پشتی نە بەستووە بە

ئەو بەڵکو بە پێچەوانەوە هەموو ئەو بەرپرسیارێتیە قورس و نارەحەتانەی لە باوەڕ بە خۆ بوونی خۆیەوە بە دەست هێناوە کە لە ناخی خۆیەوە هەڵقوڵاوون و خۆشی سەرکردایەتی خۆی کردووە، یان بەشێوەیەکی تر هەموو پاڵنەرە ناوەکیەکانی خۆی بووە کە ئاراستە یان دەکات و کارەکانی پێ مەیسەر دەکات.

یارمەتیم بدە ئەم پرسیارەت لێ بکەم ..گریمان تۆ دەتەوێت مەشق و ڕاهێنانی وەرزشی بکەیت لە یەکێ لە یانە وەرزشیەکانداو لەگەڵ یەکێك لە هاوڕێکانت ڕێکەوتیت لە سەر ئەوەی کە یارمەتیت بدات و لەم کارەدا ڕێ پیشان دەرت بێت،بەڵام بۆ دوا چرکەو سەرەڕای ئەوەی ڕێکەوتنتان لە سەر کارەکە، هاوڕێکەت پەیمانەکەی بەجێ نەهێناو نەهات بۆ یارمەتی دانت،ئایا تۆخۆت دەچیت بۆ مەشق و ڕاهێنانەکانت یان تۆش واز لە کارەکەت دێنیت و پشت گوێی دەخەیت؟...پاڵنەرە ناوەکیەکانت پێت دەڵێن بێتوو گەر تۆ مەشق و ڕاهێنان بکەیت ئەوا جەستەو لەش و لارت بەهێز دەبێت و تەندروستیشت باشتر دەبێت و ئاستی ووزەو تواناشت بەرز تر دەبێتەوە،هەروەها پاڵنەرە ناوەکیەکانت دەبنە ڕێنیشاندەرو سەرکردایەتیت دەکەن گەر بێت و بڕۆیت بۆ مەشق کردن هەرچەندە بە تەنها خۆت بڕۆیت یان لەگەڵ هاوڕێکەتا بیت یان لەگەڵ کەسانی تردا بیت.

پاڵنەرە ناوەکیەکان ئەو هۆکارەن کە وا لە کەسی ئاسایی دەکەن بە کاری گەورە تر لە ئاستی خۆی هەڵسێت و بگاتە ئەنجامە گەورەو گرنگەکان...چونکە ئەوە هێزی شاراوەیە کە لە دوای سەرکەوتنەکانی مرۆڤەوەیە ...ئەوەش ئەو جیاوازیەیە کە بەدی دەکرێت لە ژیانی کەسەکاندا...هەروەها ئەو هێزەیە کە

پاڵت پێوە دەنێت و هانت دەدات خۆت گوڵ بڕوێنیت بە دەستی خۆت بـۆ خـۆت نەك چاوەڕوانی کەسانی تر بیـت تاچـەپکە گوڵـت پێشـکەش بکـەن...پاڵنـەرە ناوەکیەکان ئەو ڕووناکیەیـە کـە لـە خۆمانـەوە سەرچـاوە دەگرێـت و پرشـنگ دەداتەوە...هەروەها ئەو هێزە گەورەو زەبەلاحە خەوتووەیە کـە لـە ناخماندایـەو چاوەڕوان دەکات تا خۆمان خەبەری کەینەوەو بەئاگای بێنین.

هەروەك چۆن (ڕاڵف والدۆ ئامرسۆن)دەڵێ:((هیچ شتێك نیە لە پێش و نەلـە پاشماندا کە زۆر بەلاوازو بێ هێز لە قەڵەمی بدەین بە بەراوورد لەگەڵ ئەوەی کە لە ناخ و ناوەوەی خۆماندایە)).

ئـەم حاڵەتـەش وەنـەبێ شـتێکی نـوێ بێـت لـە زانسـتی مرۆڤایەتیـدا بـەڵکو(سـوکرات)ی فەیلەسـوف یەکـەمین کـەس بـووە کـە لـە بـارەی یاسای((هۆکاربوون))ەوە قسەی کردووە پێش زیاتر لە دوو هەزار ساڵ لەمەوبەر، بەڵام لە ڕۆژی ئەمڕۆماندا زانایانی دەروونزانـی ناویـان نـاوە بـە یاسـای((هـۆو ئەنجامەکەی))بەو مانایەی کە بۆ هـەموو-هۆیـەك-ئـەنجامێك هەیـەو ئەگـەر توانیت هۆکارەکە چەند بارە بکەیتەوە ئەوا دەگەیتە هەمان ئـەنجام لـە هـەموو جارێکدا.

ئێستا شێوازێکت پێشکەش دەکەم بۆ چوست و چالاك کردنی پاڵنـەرەکانت لە پێنج هەنگاودا:-

یەکەم /هەناسەدان:-

به جۆرێك هەناسە وەرگرەكە یەكسان بێت بە ژماردنت لە یەكەوە تـا چـوار ،پاشان بە جۆرێك هەناسە بدەرەوە كە یەكسان بێت بە ژماردنت هەر لە یەكەوە تا چوار ،هەوڵ بدە هەمیشە لەكاتی تاقیكردنەوەدا بەم ڕێگایە هەناسە بدەیت .

دووەم / بارو دۆخی جەستە:-

دانیشە یـان ڕاوەسـتە و هـەر دوو شـانەكانت ڕێـك ڕابگـرەو سـەرت بـەرز بكەرەوە.

سێهەم / دڵنیایی:-

لە دڵی خۆتدا پێنج جار پەیامی كەسایەتی دوو بارە بكـەرەوەو بڵـێ ((مـن بەهێزم))...بۆ ئەم دڵنیا كردنەوەیەت دەنگێكی برووسكە ئاسا بدە بە ناخت كە لە جەستەی خۆتەوە هەڵقوڵابێت و ئەم ووتەیە بۆ ماوەی پێنج جار بـەدەنگێكی بەرز دووپات بكەرەوەو بڵێ ((من بەهێزم)).

چوارەم / پێكەوە بەستنی هەستەكان:-

تەواو بڕوات بە دڵنیاییەكانت ببێت و هەموو هەست و سـۆزت ببەسـتەرەوە بـە هەسـتاوەریتەوە،بە جۆرێـك كـە پێویسـت ناكـات بـە ڕێگـا یـەكی لاواز بڵێیت((من بەهێزم))وە هەروەها مەشڵێ ((لە وانەیە من بـەهێز بم))یـان ((لـە وانەیە خۆم بەهێز بكەم))بەڵام بێگومـان هەر دەبێت سـوور بیـت لـە سـەر ئـەو دەربڕینەی خۆت و بڕیاری هەمیشەیت بێت و بڵێیت ((مـن بـەهێزم))و بـەهێزو تینێكی زۆرەوە ئەم ووتەیە ببەستیتەوە بە هەستاوەریتەوە.

پێنجەم / بەستنەوە:-

ئایا یەکێ لە گۆرانیەکان دێتەوە یادەوەریت کە بت بە ستێتەوە بە کەسێکی دیاری کراوەوە؟...ئەگەر ئەم حاڵەتە وایە کەواتە ئەو گۆرانیە بریتیە لەو بەستنەوەیەو نموونەی ڕوون و ئاشکراشی لە سەرە.

ئایا ڕوویداوە کە فڕۆکەیەکت بینیبێت و تۆش ترست لێ نیشتبێت چونکە لە دوا هەمین مۆڵەتی پشوەکەتدا بیت یان هەر ئەزموونێکی تر پەیوەندی هەبێت بە سوار بوونی فڕۆکەوە؟...دووبارە ئەمەش دەگونجێ بەستنەوەیەکی تر بێت.

ئایا هەرگیز ڕوویداوە کە جۆرە بۆنێکی تایبەت وای لە کەسێك کردبێت کە مەترسی لە سەر تۆ دروست بکات؟ئەگەر حاڵەتەکە لەو جۆرەیە کەواتە ئەوەش دادەنرێت بە بەستنەوەو ژیانیشمان هەمووی پڕە لەو نموونەی بەستنەوە(پەیوەندی)یانە.

کەواتە بەستنەوە چیە؟

ئەگەر هستت کرد بە سۆزو عەتفێکی بەهێزو کاریگەرو لەهەمان کاتیشدا گوێت لە گۆرانیەکی دیاریکراو بوو یان هۆ کارێکی وورووژێنەرو کاریگەر بە سەرتا تێپەڕ بوو،ئەم تاقیکردنەوانە هندێکیان وابەستەن بە دەمارەکانەوە. بۆ ڕوونکردنەوەی ئەمەش نموونەی تاقیکردنەوەیەکی زانای ڕووسی (پاڤلۆڤ)وەردەگرین کە ئەو دەریخستووە کرداری بەستنەوە یان (پەیوەندی)لە توانایدایە کردارێکی کاریگەری جەستەیی دروست بکات، چونکە هەر کاتێك (پافلۆڤ)خواردنی بە سەگەکەی دەدا زەنگێکی بۆ لێدەداو زۆر ئاسایش بوو کە سەگەکە لەوکاتانەدا لیك بەدەمیا دەهات کە کتی خواردنەکەی دەهات، پاش

تێپەڕ بوونی ماوەیەکی کەم پەیوەندیەکی دەماریی دروست بـوو لـە سـەگەکەدا لەنێوان کاتی خواردنەکەو لێدانی زەنگەکەدا، پاش ئەوە بە ئەنقەست و هەر بـە عەمدی زەنگەکەی بۆ لێدەدرا بەبێ ئەوەی هیچ خواردنێك بدرێت بە سـەگەکە، تا بۆ دوا جار لە ئەنجامدا سەگەکە وای لێ هات هەر کەگوێی لە دەنگی زەنگ بوایە ئەوا لیك بە دەمیا دەهاتە خوارەوە بەبێ ئەوەی کەخواردنیشی بدرێتێ.

منیش خودی خۆم هەستام بەو تاقیکردنەوەیە لەگەڵ پشیلەکەمدا کە نـاوی (بیانکا)یە، ئەو جۆرە پسکیتە نایابەی کە دەمدایە بۆم دەکـردە قووتوویەکـەوە وپاشان قووتوەکەم ڕادەوەشاندو دەنگێکی لێوە دەهات ئیتر پشـیلەکە دەهـات و پسکیتەکەم دەدایەو دەیخوارد،پاش ماوەیەك هەر کـە گـوێی لـە دەنگـی تەقـە تەقی قووتووەکە بوایەدەهات بۆلام ئیتر پسکیتی تیا بوایەیان نەبووایە.

مـــرۆڤیش لەســـەرهەمان شـــێوازهەڵس وکـــەوت دەکـــات...بۆنـــەکان ووێنەوقســـەکردن وجولـــەکان دەکـرێ پەیوەندیـەکانیان بگەڕێننـەوە بـۆزهن و ئاوەزمـان و هەڵوێستەدیاریراوەکان وەرگرین لێیـان و وامـان لێدەکـەن جـارێکی ترلەگەڵ ئەو نموونانەدابژین کەپێشتر بەسەرمانداتێپەڕیون.

ئێستاهەڵدەســـتم بەبێدارکردنـــەوەی حەماســـت لەرێگـــەی دانـــانی بەســـتنەوە(پەیەنـــدی)یەکەوەکەهەســـتی پـــێ بکـــەیت لەکاتێکدابتـــەوێت زوربەهێزدەست لەسەرئەوبەستنەوەیەدابنێیت کەلەوانەیەبۆنمونە مشـتەکوڵەخۆت بێت یـان هەرشـتێکی تربێـت ئەواتۆبەشـێوەیەکی ئۆتۆمـاتیکی دەسـتدەکەیت بەهەناسەدان و هێزلەخۆت دەکەیت و خۆت دەبینیتەوە بەبـەهێزی و جەسـتەت

دەجولێتەوە زۆر بەهێز و گوڕوتینەوەگوێشت لەخۆتەکـەدەڵێیت((*مـن بـەهێزم*))
وهەروەهابەهێزێکی زۆرەوە هەست بەم ئیحساسە دەکەیت.

وەرە باپێکەوە ئەوکردارە تاقی بکەینەوە:

بیرلەوتاقی کردنەوەیـە بکەرەوەکەزۆربووەتـە هـۆی بـەرز کردنـەوەی پلـەی حەماسەتت لەڕابردودا، ئێســتا زۆر بـەهێز هەناسەبدەوهەردووشـانەکانت ڕێـك ڕاگرەوسەرت بەرزبکەرەوە،هەرکاتێك هەستت کردئیحساست بەرز بۆتـەوە ئـەوا ئەوبەســـــتنەوە (پەیوەنـــــدی) یـــــە بگـــــرە کەپەیوەنـــــدی بـــــەم تاقیکردنەوەیەوەهەیـەوبۆماوەی پێـنج جـار دووبـارەی بکـەرەوەو بڵـێ((*مـن بەهێزم..من بەهێزم*)).

ئێستادەستت هەڵگرە لەبەستنەوەی(پەیوەندی)یەکەو پاشان جارێکی تر ئـەو بەستنەوەیەبگرەرەوە...ئایا ئێستا هەسـت بەچـی دەکـەیت؟..ئـەوەی لـەناخ و ناوەوەی خۆت دەیبیستیت چیە؟..ئەگەر بەڕێگەیەکی ڕاست و دروست هەڵسایت بەم ڕاهێنانە ئەواپێویستە پلەی حەماست بەرزبێتەوە زیاتر لەپێویست.

ڕۆژانەخۆت رابهێنە لەسەر بەکارهێنانی بەستنەوەیەك بۆ چـەندجارێ تـاوای لێدێت دەبێتە بەشێك لەتۆو ڕادێیت لەسەری. لەئێستاوە دەتوانیت هەموو ئـەو شتانەی پێویستە لەســەرت ئـەنجامی بـدەیت بۆگەیشـتن بەحاڵـەتی بـەهێزبوون لەکاتێکدا دەتەوێت بەستنەوەی تایبەت بەتاقیکردنەوە کەهەڵبژێریت کەدەبێتـە هۆی بەرز بونەووەی پلەی حەماست.

<u>ئێستا ستراتیژیەتی پاڵنەرە بەهێزەکانت پێشکەش دەکەم:</u>

1- دەفتەرێکی یادەوەری بکڕەو بەلانی کەمەوە ڕۆژانە سێ شتی تیا تۆمار بکە کەسەرکەوتوویت تیایدا، شتێکی ناماقوڵە ئەگەر گومانت بۆئەوە بچێت کەهەرگیز هەڵنەساویت بەکارێکی سەرکەوتوو لەڕۆژێکدا چونکە تۆهێشتا تەندروستیەکی باش و هەناسەدانێکی گونجاوت هەیەو بیرو بۆچوونی بەکەڵکت هەیەو پەیوەندیەکانت باشەو ناویش لەو دەفتەرەی بەردەستت بنێ((هاوڕێیەك بۆسەرکەوتنم)) وەلە کاتێکی تردا بیخوێنەرەوە چونکە بەخێرایی دەبێتە هۆی زیاد بوونی حەماس و هاندانت .

2 - هەستە بەدروست کردنی لیستێك بۆ ئەو شتانەی کەدەیکرێت و هەموو جارێکیش کارێکی سەرکەوتوو ئەنجام بدەو شتێك بۆخۆت بکڕە وەك دیاری ئەو سەرکەوتنەت و لەو لیستەدا بینوسە ،لەوانەشە ئەوکارە سەرکەوتووەبریتی بێت لەچەپڵەیەکی بردنەوە یان گفت وگۆی هاوڕێیەکت یان زاڵبوون بەسەر هەست و سۆزی خۆتدا لەکاتی پێوستدا، دەشگونجێت ئەو دەست خۆشی و ڕێزلێنانەی کەبۆ خۆتی دەکەیت نان خواردنێکی خۆش و بەلەزەتی ئێواران بێت یان کڕینی کتێبێك بێت یان سەیرکردنی فلیمێکی کۆمیدی بێت ...هتد .

3- هەستە بەکارکردن بۆ شتێکی تایبەت بەخۆت لەهەفتەیەکدا یەك جار بۆ نموونە گوێگرتن لەمۆسیقایەکی خۆش یان مەشقەوەرزشیەکان یان ژەمێك نان خواردنی خۆش و بەلەزەت و پاك و خاوێن یان سەیرانێکی خۆش و دانیشتن لە شوێنێکی هێمن وئارامدا .

4- خۆت ڕابهێنە لەسەر بەستنەوەیەك (ڕاهاتنێك) ڕۆژی سێ جار و دڵنیابە لەوەی کەبەو کارەهەڵدەستیت بەهەست و سۆز و ڕاستگۆییەوەو دڵنیاش بە

لـەوەی کەهـەموو جارێـك لـەو کـارەدا سـەردەکەویت، هـەتا وات لێـدێت بەشێوەیەکی خۆڕسـك و ئۆتۆمـاتیکی ئـەو کـرداره ئـەنجام دەدەیـت .هـەنگاو بەهەنگاو لەسەر ئەم ڕێگایەی ژیانـت بـڕۆ...ئێسـتا هـەڵس و کـەوتی لەسـەر بکە... بەردەوام بە لەسەر جۆش وخرۆش وحەماسی گڕگرتووت.

هەمیشە بابێتەوە یادت :

وابزانە ئەو چرکەساتەی کەتیایادەژیت دوا چرکە ساتی ژیانتە،

بەباوەڕەوەبژی ،بەهیواوە بژی،

بەخۆشەویستیەوەبژی، بەتێکۆشانەوە بژی ،

نرخی ژیان بزانە.

کلیلی دووەم

ووزە

((سوتەمەنی ژیان))



ووزە

((سوتەمەنی ژیان))

((پیاوی ژیرو دانا ئەو کەسەیە کە تەندروستی دادەنێت بە
گەورەترین بەخشش بۆ مرۆڤ))

هیبۆکراتز((ئەبیکرات))

بێتوو گەر حەماست لە سەر بەرزترین پلە بێت ئەوا ووزەیشت بەرز دەبێت...ئایا وانیە؟ چونکە پاڵنەرەکان پێویستیان بەووزەیە بەڵام هەمیشە پێویستت بەشتێکی زیاترە لە پاڵنەرەکان بۆ بەرهەم هێنانی ڕێژەیەکی گەورە تر لە ووزە لە خودی خۆتدا، لەم بەشەدا ڕێنماییت دەکەم بۆ گەورە ترین هۆکار گەلێك تا بەهۆیانەوە بتوانیت ووزەی خۆت زیاد لە پێویست بە ڕێگایەکی زۆر چالاك .

بۆ ماوەی زیاتر لە 30ساڵ خوێندن و توێژینەوەم کردووە لە سەر چۆنیەتی کاریگەری پرۆسەی خواردن و خواردنەوەو هەناسەدان و وەرزش بۆ سەرکەوتن.

پاڵەوانی براوەی وڵاتەکەم بووم لە میسر بۆ ماوەی چەند ساڵێك لە یاری تێنس(تۆپی سەرمێز)داو نوێنەرایەتی ووڵاتەکەم دەکرد لەگەڵ تیپی نەتەوەیی لە پاڵەوانێتی جیهانیدا لە ئەڵمانیا ساڵی 1969.وەك وەرزشەوانێك لە سەر ئاستی مونافەسەی جدی هەمیشە لە ژێر چاودێری ڕاستەو خۆی پزیشکی تیپەکەو ڕهێنەرەکانم دا بووم کە هەمیشە ڕێنماییان دەکردم بەئامۆژگاری پزیشکی و بوومە کەسێکی تەندروست باش و هەرچەندە لە هەندەرانیش ژیام

دەگوزەراندواەنێو کۆمەڵگایەکی ڕۆژئاواییدا بووم، بەڵام نەخواردنەوە ئەلکهولیەکانم دەخواردەوەو نەجگەرەشم دەکێشاو نەلەیانەکانی شەوانەی ڕابواردندا دەمامەوە،تەنانەت چایی و قاوەوخواردنەوە غازیەکان وەك کۆکاکۆلا هیچ شوێنێکیان لای من بۆ دانەنرابوو چونکە ژیانی تەندروست و ڕاستم دانابو بە پێشەنگی پێشەوەی هەمووشتەکانم.

بەبڕوای من دەکرێ خەڵکی دابەش بکەین بەسەر سێ جۆردا :.

جۆری یەکەم: ئەو خەڵکانەن کە لە هەموو ڕووەکانی ژیانیانەوە سەرکەوتوون...بەزیرەکی و هۆشمەندیەوە کاردەکەن و تێدەکۆشن و بەڕێگایەکی تەندروست و لەبار دەخۆن و دەخۆنەوەو بەدیسپلن مەشقە وەرزشیەکان دەکەن و بەرنامەی بۆدادەنێن و هەمیشە کاتێکی تەواوتەرخان دەکەن بۆخۆیان و خانەوادەکانیان ،بۆیەدەتوانن ژیانێکی تەندروست و تەباو یەکسان بگوزەرێنن بەخۆشی وکامەرانی.

جۆری دووەم: ئەمانە جۆرەخەڵکانێکن کەهەموو تەرکیزێکی سەرکەوتنیان دەخەنە سەر کارەکانیان تەنها ئامانجی سەرەکیان لەژیانیدا کورت دەکەنەوە تەنها لەئیش و کاری هەمیشەییاندا هەوڵ و کۆششی فراوان دەدەن و هەمیشە هەڵپەیان دێ بۆ کۆکردنەوەی پارەو ماڵ و دارایی دنیا، لەڕاستیدانەم جۆرە کەسانەلەڕووی ماددی ودارابییەوە سەرکەوتوون بەڵام ئەم سەرکەوتنەیان لەسەر حسابی لایەنەکانی تری ژیانیان بەدەست هێناوە...بۆنمونە لەوانەیە پرەنسیپی خواردن و خۆراکیان تەندروست نەبێت، هەروەها جگەرەکێشن، هەروەها ڕاهاتوون لە سەر خواردنەوەی چاو قاوە بەڕێژەیەکی زیاد لە پێویست، لەوانەشە

مەشروب خۆر بن،زۆر بە دەگمەن تیایاندا هەڵدەکەوێت کە خەریك بن لەگەڵ هیچ جۆرە وەرزش و مەشق کردنێك، ئەو جۆرە کەسانەش هەمیشە لەگلەیی و گازندەدان و دەڵێن بواری هیچ شتێکی ترمان نیە تەنها کار کردن نەبێت و هەر بۆ یەشە هەمیشە سەر قاڵن و نایان پەرژێتە سەر هیچی تر بەهۆی ئیلتیزاماتیانەوە بە ئیش و کارەوە.

جۆری سێهەم: ئەم جۆرە خەڵکانە ئەوانەن کە لە بازنەیەکی بۆشدا ژیان بەسەر دەبەن،لە شێوەی کۆمەڵە کەسێك پێك دێن و هەر کە ڕۆژ بوویەوە دەست دەکەن بە جگەرە کێشان و قاوە خواردنەوە (چا خواردنەوە)و لە پاشاندا دەکەونە شەڕ فرۆشتن و گۆڵمەز گێڕان لە کاتی چوونیاندا بۆ سەر ئیش و کارو ئێوارە درەنگێ دەگەڕێنەوە بۆ ماڵەوەو خواردنێکی بە پەلەو هاکەزایی دەخۆن بەبێ ئەوەی گوێ بدەنە دروستی و نرخی ئەو خواردنەو پاشان سەیری تەلەفیزیۆن دەکەن تا شل و شەکەت دەبن و خەو دەیان باتەوەو پرخەیان لێ هەڵدەسێت، ئەمانە بە درێژایی ڕۆژ خەریکی جگەرە کێشان و چا خواردنەوەن و زۆر بە کەمی بیر دەکەنەوە لە خۆ خەریك کردن بەوەرزشەوە، لە دوای هەموو ئەمانە دەست لە ملی بەختی ڕەشیان دەبن و وزەو توانایان زۆر لاوازەو تەندروستیشیان خراپ و نالەبارە.

ئەم جۆری سێهەمە لە خەڵك لە هەموو شوێنێکی جیهاندا هەیە،بە چەشنێك کە هەندێك لە توێژەرانی ئەمریکی بۆ یان دەرکەوتووە کە لە هەر دوو کەسێکی ئەمریکیدا یەکێکیان دەمرێت بەهۆی نەخۆشیەك لە نەخۆشیەکانی دڵ،وە لە هەر سێ کەسێکدا یەکێکیان دەمرێت بەهۆی نەخۆشی شێر

پەنجە(سەرەتان)ەوە، بۆیە ئەو جۆرە کەسانە خۆیان دەخەنە گێژاوی ئەهامەتی ژیانەوە لەجیاتی ئەوەی بەرێك و پێکی ژیانیان بگوزەرێنن،لەم بارەوە(جۆرج بەر ناردشۆ)دەڵێت:-

((عەقڵی ساغ لە جەستەی ساغدایە، بۆیە پێویستە هەردووکیان لە ئاستێکی بەرزدابن بۆ ئەوەی ژیانێکی تەندروست و ساغ بەرێ بکرێت)).

لە یەکێ لە وانە ووتنەوەکانمدا لەژێر ناوی ژیانی تەندروست و ساغ-پرسیم لە یەکێ لە ئامادە بووان: ((کێ لە ئێوە هەڵساوە بە پەروەردە کردنی سەگ یان پشیلە؟))،بۆیە زۆر ئاسایی بوو هەندێ لە ئامادە بووان دەستیان بەرز کردەوە...یەکێکیان ووتی من سەگم هەیە..پرسیارم لێکرد((ئایا ڕۆژانە هەموو بەیانیەك سەگەکەت دەبەیت بۆ گەڕان لە باخچەکەتدا؟))..

ووتی: ((بەڵێ بەدڵنیاییەوە بۆماوەی سەعاتێك)).. دیسان لێم پرسی((ئایا جگەرەو مەشروبی دەدەیتێ،یان هەر خواردنێکی دەدەیتێ کە ئامادە بێت؟)).. ووتی:((بێگومان نەخێر))..لێم پرسیەوە:((ئەم سەگەی تۆ چەند دەکات؟))..ووتی:((پێنج سەد 500$ دۆلار))..پاشان لێم پرسیەوە((ئایا تۆ ڕۆژانەیاسای خواردنت چۆنە؟))..ووتی:((من بەیانیان نان ناخۆم بەڵام قاوەی زۆر دەخۆمەوە،لە کاتی ژەمە خواردنەکاندا هەندێ لەفەی هەمبەرگر دەخۆم زۆر بەپەلە بەهۆی سەر قاڵ بوونم بە ئیش و کارەکەمەوە،بەڵام بۆ خواردنی ئێوارە لەماڵەوە هەر چیەکمان هەبێت دەیخۆم))..لێم پرسیەوە:((ئایا خۆت خەریك دەکەیت بە مەشقە وەرزشیەکانەوە یان هیچ وەرزشێك دەکەیت؟))..ووتی: ((نەخێر، چونکە کاتم نیە بۆ وەرزش))..بۆ دوا جار ئەم پرسیارەم لێکرد:((ئایا

تۆ جگەرە دەکێشیت ؟)) ..لە وەڵامدا زۆر بە حەماسەوە ووتی:((بەڵێ،ڕۆژی پاکەتێك دەکێشم)) ..پێم ووت:((یارمەتیم بدە با ئەم هەڵوێستەی تۆ شیتەڵ بکەین، تۆ هەڵدەسیت بە پێشکەش کردنی ئەو خواردنەی کە بە باشی دەزانیت و دەدەیت بە سەگەکەت و هەموو ڕۆژێکیش دەیگەڕێنیت و بێ دڵی نا کەیت، هەروەها هیچ جۆرە مەشروبێك و ماددەیەکی سڕکەر نادەیت بە سەگەکەت، هەموو ئەمانە بۆیە دەکەیت بۆ ئەوەی بیپارێزیت و لە مەترسی دووری خەیتەوە،بەڵام،لە بارەی خۆتەوە تۆ ڕۆژانە پاکەتێك جگەرە دەکێشیت و لەگەڵ هیچ جۆرە وەرزشێکدا سەرو بەندت نیە،هەر جۆرە خواردنێك بێت دەیخۆیت بێ ئەوەی گوێ بدەیتە ڕێژەی سوودو کەڵکی ئەو خواردنەو قاوەش زۆر دەخۆیتەوە،لەگەڵ ئەوەشدا دەزانیت کە جەستەو لەش و لارت یەکسانە بە مەلایین دۆلار و هێشتا مەزەندەش ناکرێت بە پارە))...لە ئەنجامدا پێکەنی و ووتی:((*لە بەر ئەم هۆیانە لەو بڕوایەدام کە خۆم پێش سەگەکەم دەمرم*)).

ئێستا با پێکەوە بزانین دزو جەردەکانی ووزە کامانەن:-

یەکەم/ دزی ووزە..کرداری هەرسکردنە:

ئایا ڕوویداوە بەیانیان پاش لە خەو هەستانت بۆ ماوەی شەش یان هەشت یان دە سەعات لە خەوێکی قووڵ کەچی هێشتا هەست بە هیلاکی دەکەیت؟..ئەگەر ئەم کارە ڕوویدا بێت ئەوا یەکێك لە هۆکارە سەرەکیەکان خراپی کرداری هەرسکردنە.. چونکە لە وانەیە خواردنێکی چەورت خواردبێت نێوارە و خێرا ڕاستەوخۆش بە سەریا خەوتبیت،لەم حاڵەتەدا جەستەت بە ئاگاو

بێدار دەبێت بۆ ئەوەی هەستێت بە هەرسکردنی ئەو ژەمە خواردنە چەورەو هەموو وزەی خۆی بەکار دەهێنێت،چونکە زیاتر 80٪ی خوێن ڕوو دەکاتە گەدە بۆ یارمەتی دانی لە کرداری هەرسکردندا،دیسان ئەگەر هات و ژەمێکی تر نانت خوارد وەك نان خواردنی نیوەڕۆ ئەوا دەبیتە هۆی ناڕەحەت کردنی گەدەو جەستەت و زیاد لە پێویست دەبیتە هۆکاری کەم بوو نەوەی ووزە لە خۆتدا.

دووەم/ دزی ووزە ..دڵە ڕاوکێیە:

لە کاتێکدا هەست بە ئارامی و دڵە ڕاوکێ دەکەیت بە نیسبەت هەرشتێکەوە، بۆ نموونە پەیوەندی بە کارەوە هەبێت یان وابەستەبێت بە پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانەوە، بۆیە وادێیتە پێش چاو کە هەمیشە بیر لەو شتە بکەیتەوەو لە خەیاڵتدا بێت..چونکە ووزەی ڕاستەوخۆت بە شێوەیەکی لاوەکی هەڵدەسێت بە دزینی بەشێك لە ووزەی جەستەیی و سۆز داریت بۆ ئەوەی خۆراکی کرداری بیرکردنەوە ئەنجام بدات،لە دواییدا هەست بەوە دەکەیت کە ووزەت لاوازە.

سێهەم دزی ووزە..تێکۆشانە:

لە کاتێکدا زیاد لە پێویست تێکۆشبات و خۆت هیلاك بکەیت ئەوا هەست بە ماندوو بوون و کەمبوونەوەی ووزەت دەکەیت،مادام ووەز سەرچاوەی سووتەمەنی ژیانمانە کەواتە پێویستە تەرکیزی بخەینە سەرو ئاگاداری بین، لێرەدا پرسیاری گرنگ ئەمەیە:

-چۆن بتوانین ووزە لە خۆماندا بەرز بکەینەوە؟

سێ جۆری سەرەکی ووزە هەیە کە ئەمانەن:-

((جەستەیی و عەقلی و سۆز داری))

أ-ووزەی جەستەیی:

بۆ قسە کردن لەسەر ووزەی جەستەیی باسی هەناسەدان و یاسای خواردن و مەشقە وەرزشیەکان دەکەین یەك لە دوای یەك.

یەکەم / هەناسەدان:

هەناسەدان یەکەمین و گرنگترین هەنگاوە بۆ بەرهەم هێنانی ووزەی جەستەیی زۆر گەورە،تەندروستی جەستە پێك دێت لە هەمان ئاستی تەندروستی ئەو خانانەی کە جەستەیان پێك هێناوە..دەگونجێ لە ژیاندا بمێنێتەوە بەبێ خواردنی هیچ خۆراکێك بۆ ماوەی هەفتەیەك و هەروەها بەبێ خواردنەوەی ئاویش بۆ ماوەی 48سەعات،بەلاّم ناتوانین بمێنینەوە بەبێ هەناسەدان زیاتر لە پێنج خولەك. زۆرینەی خەلّك ڕێگای تەندروستی هەناسەدان نازانن و زۆربەی خەلّك کەمتر لە سێ بەشی توانای سیەکان بەکاردەهێنن بۆ هەناسەدان هەر چەندە هەواش زۆرو زەوەندەو بە خۆڕاییە!!!..پێویستە لە سەرت دلّنیابیت لە هەر بەرنامەیەکی تەندروست کە شوێنی دەکەویت و ڕێگای هەناسەدانت ڕێك دەخات بە شێوەیەکی ساغ و سەلامەت ،پرۆگرامی ڕاهێنانی عەقلی و جەستەیی وەك یۆگاو تێرامان و کاراتێو مەلەوانی، هەموویان دەبنە هۆی چڕکردنەوەو زۆر کردنی هێزی هەناسەدان. هەناسەدان بەڕێگایەکی ڕاست و سەلامەت دەبێتە هۆی پاکردنەوەی جیهازی جەستە بەڕێگایەکی چاك بە ڕێژەی

کا جار زیاتر بە ڕێگای ئاسایی. لەم بارەیەوە دکتۆر (ووبر)خەڵاتی نۆبلی وەرگرتوە لە زانستی (ئەرك و فەرمانی خانەکان)):

((ئۆکسجین [illegible]ستە بۆ پێکهێنانی خانە ساغ و تەندروستەکان، چونکە جۆری ئەو ژیانەی تۆی تیا دەژیت جۆری خانەکانی لاشەت دەست نیشانی دەکەن بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە ئەوپەڕی ڕێژەی ئۆکسجین ئامادەبکرێت بۆ جەستەی مرۆڤ گەر [illegible]توو ئامانجی سەرەکیت ئەوە بێ کە ژیانێکی سەلامەت بژێیت ڕێژەیەکی زۆرە لە ووزە بەرهەم بێنیت .

بۆ لیبوار لە بارەی هەناسەدانەوە پێویستە باسی دووجۆر هەناسەدان بکەین

جۆری یەکەم هەناسەدانی خاڵیکردنەوە:

ئەم جۆرە هەناسەدانە دەبێتە هۆی پاکردنەوەی خانەکانی خوێن بەهەر خلتەو ڕێگریێك کە ببێتە هۆی داخستنیان بۆ گەیشتن بە بەکارهێنانی ئەم ڕێگەیە دەتوانین ئەم کردارەی خوارەوە ئەنجام بدەین:-

لووتت بکەرەوە بە تەواوی و تاژمارە4 بژمێرەو هەردووسیەکانت پڕکە لە هەوا

یا هەواکە لە ناو جەستەتدا بمێنێتەوە تا دەگەیتە ژماردنی10.

بە هێمنی هەواکە لە دەمتەوە بکەرە دەرەوە تادەگەیتە ژماردنی5.

ئەم هەنگاوە دوو بارە بکەرەوە بەجۆرێك کە هێشتنەوەی هەوا لە جەستەدا دوو هێندەی خاڵیکردنەوەی ئەو هەوایە بێت کە دەری دەدەیتەوە..بۆ نموونە هاوکات گەر پارێزکاری هەوات کرد لە لاشەتدا تا دەگەیتە ژماردنی

ژماره12ئەواپێویستەله سەرت بۆ خاڵێکردنـەوەی ئـەو ...
بژمێریت..هەروەها ئەگەر مانەوەی هـەوا تـا ژمـاردنی ...
پێویســتەخاڵێکردنەوەی هــەوا تــا ژمــاردنی ژمــاره 8
پێویسته له سەرت به شێوەیەکی یەك له دوای یـەك کـات ...
هیواشی هەناسه بدەیتەوه.

جۆری دووەم-هەناسەدان بۆ دروست کردنی ووزه:

- لووتت به تەواوەی بکەرەوەو هەوا وەرگره تا دەگەیته ژماردنی ژماره 4.
- هەواکه خاڵیکەرەوه له ڕێگەی دەمتەوه تا دەگەیته ژماردنی ژماره 4 وەك ئەوەی هەڵسابیت بەکوژانەوەی مۆم...
- 10جار له سەر یەك ئەم مەشقەجێبەجێکه.
- پێویسته له سەرت مومارەسەی مەشقه تایبەتەکان بکـەیت ... هەناسەدانی خاڵێکردنەوەو هەناسەدانی دروست کردنی ووزه ڕۆژانه ... سێجار((بەیانیان و نیوەڕوان و ئێواران)) تا دەبێته بەشێکی ڕۆژانـ... ڕۆژانەت و له سەری ڕادێیت وهەروەها سەرنجی بەرز بونەوەی ... خۆتدا له نێوان ئەم ڕێگایەو هەر ڕێگایەکی تری ئاسـاییداو ... بێت، بەڵام بەم کرداره هەڵسه بەڕێگەیەکی ساغ و سەلامەت و ... بڕێکی باش و گوونجاو له ووزه بۆ لەشت.

دووەم-دەستووری خواردن:

ئایا هەرگیز ڕوویداوە هەڵسابیت بە بەکارهێنانی دەستوورێکی دیاریکراو بۆ زیاد کردن یان کەمکردنەوەی کێشی خۆت؟..ئەگەر وەڵامت بەڵێ یە..ئایا لە بەکارهێنانی ئەو دەستوورە سەرکەوتنت بە دەست هێناوە؟

توێژەرەوەکان لە زانکۆی(هارفارد)دەریان خستووە کە 99,9٪ لە دەستووری خواردن نابێتە هۆی بە دیهێنانی ئەنجامێکی دڵخۆشکەر،ئەو کەسانەشی کە پەیڕەوی ئەم جۆرە دەستوورە دەکەن بۆ کەمکرردنەوەی کێشیان هەمیشە ناگەنە ئەو کێشە بنەڕەتیەی کە دەیانەوێت بەڵکو بگرە هەندێ جاریش لە کێشی خۆیان زیاد دەکەن.

دەستووری خۆراك((ڕێجیم))بە زمانی ئینگلیزی بەمانایDiet دێت..بێتوو گەر ئەم ووشەیە شیتەڵ کەین ئەواپێك هاتووە لە -Die-or-eatئەوەش بەمانای-خواردن یان مردن- دێت..لە کاتێکدا تۆ دەستوورێکی خۆراکی تایبەت پەیڕەو دەکەیت ئەوا لە ئەنجامدا جەستەو عەقڵت دەترسن لە بیرۆکەی برسی کردن،لە بەر ئەوە زۆر بە خێرایی هەست بە برسێتی زیاتر دەکەیت...هەروەها بەو دەستووری خۆراکەی کە ئامانج لێ ی کەمبوونەوەی کێشە، بۆ نموونە زۆر گرانە بگەیتە سەر کەوتن لە دەستکەوتنی ئەو ئەنجامەدا، بەڵام ئەو حەقیقەتەی بۆتۆ پێویستە بریتیە لە دەستوورێکی ساغ و سەلامەت بۆ ژیانت.

هەر بۆیە مۆلێر لەم بارەیەوە دەڵێت:((*پێویستە لە سەرمان بخۆین بۆ ئەوەی بژین نەك بژین بۆ ئەوەی بخۆین*))..زۆربەی ئەو کەسانەی کە ئامادە دەبوون لە کاتی وانە ووتنەوە تایبەتیەکانمدا لەسەر تەندروستی دەیان ووت کە گوایە زۆر

حەزیان لە خواردنەوەو چێژی تایبەتی لێ وەردەگرن..منیش وەڵامم بۆ ئەو جۆرە کەسانە ئەم ووتەیەی بەرنارد شۆیە کە دەڵێت: ((*هیچ خۆشەویستییەك نیە کەڕاستگۆ بێت وەك ئەو خۆشەویستییەی کە بۆ خواردن هەیە، بۆیە ئێمە هەموو ڕۆژێك بە دانەکانمان گۆڕ بۆ خۆمان هەڵدەکەنین*)).

ئەگەر هاتوو بیرمان کردەوە لە وەی کە 70٪ی گۆی زەوەی بریتیە لە ئاو،وە زیاتر لە 80٪ی جەستەت پێك هاتووە لە ئاو.. ئایا گومان بۆچی دەبەیت کە گرنگترین بەندێك لە بەندەکانی دەستووری خۆراکت هەڵبژێریت؟..((بێگومان ئاو..ئایا وانیە؟))..لە ڕاستیدا خۆراکی تەندروست وەك میوەهات و سەوزەوات ڕێژەیەکی زۆر بەرز ئاویان تێدایە..بۆ نموونە من خۆم ژەمە خۆراکی ئێوارەم زیاتر پێك هاتووە لە میوەو شەربەت کە پێك هاتووە لە 8 گێزەرو 2 سێو (واتە ئاو میوەی ئەو دوو جۆرە لە شێوەی شەربەتێکی خەستدا.و:کوردی)،هەروەها لە هەر ژەمێکی خواردندا زەڵاتە دەخۆم کە پێك هاتبێت لە زۆربەی جۆرەکانی سەوزەوات..ئەمەیە یاسای ژیانم.

تۆش پێویستە لە سەرت ڕێگایەکی تەندروست بۆ خواردن هەڵبژێریت..بۆ نموونە میوە زۆر بخۆ لە کاتێکدا هەست دەکەیت کە گەدەت هێشتا تەواو پڕ نەبووە بە خواردن،هەروەها پێویستە لەگەڵ ژەمە خواردنەکانتدا زەڵاتە بخۆیت،هەروەها ئەگەر ویستت لە نێوان ژەمە خواردنەکاندا شتێك بخۆیت،وا چاکە ئەو شتە میوەو سەوزە بێت..بۆیە لێرەدا پەندێك هەیە دەڵێت:((*خواردنی سێوێك لە ڕۆژێکدا دوورت دەخاتەوە لە نەخۆشی و سەردانی لای پزیشك*))..

بەلاّم نەم بیستووە پندێك هەبێت و بلێت: ((*پارچەیەك پسكیت لە ڕۆژێكدا بەو كارە هەڵسێت*))!!

ئێستا پێویستە سەرنجی ئەمەی خوارەوە بدەین:

- ئاستی ووزەی مرۆڤ هەرەس دێنێت ئەگەر هاتوو ڕێژەیەكی تەواو لەشلەمەنی بەكارنەهێنێت،چاكترین شلەمەنیش بریتیەلە ئاو.

- باشترین كاتی خەوتن پاش نیوەڕوانە چونكە بەشێوەیەكی عادەتی تەركیز تیایدا كەم دەبێتەوە بەهۆی ووشك بوونەوەوە.

- شەربەتی گوشراوی میوەی تازە بەكاربهێنە،هەروەها بە ڕۆژادا ڕێژەیەكی زۆر ئاو بخۆرەوە،چاوەڕێی ئەوە مەكە تا تینووت بێت ئینجا ئاو بخۆیتەوە چونكە تینوێتی نیشانەی ووشك بوونەوەیە ..وەها باشترە هەمیشە پەرداخێك ئاو لە نزیك خۆتەوە دابنێیت و بەشێوەیەكی هێواش و لە سەر خۆ بیخۆیتەوە.

سێهەم- مەشقە وەرزشیەكان:

زۆرینەی خەڵك مەشقە وەرزشیەكان دەبەستنەوە بە ئازارو توند بوونی ماسولكەكان و تەسكبونەوەیان،كەچی لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە لەسەرمان ئەم مەشقانە ببەستینەوە بە بەسەر بردنی وەختێكی سوود بەخش و دڵخۆشكەر.

یەكێ لەو نوكتە خۆشانەی كە بەشدار بوویەك لە كاتی وانە ووتنەوەكانمدا لە بارەی دەستووری ژیانەوە بۆی گێڕامەوە ئەوە بوو كە ووتی:((لە توانامدایە بە هەموو ئەرك و فەرمانێك هەڵسم و جێبەجێی كەم تەنها وەرزش نەبێت،بە جۆرێك كە بۆ دواجار بە پێ ڕۆشتم بۆ ماڵەوە لەباتی ئۆتۆمبێل ئەو جارە بوو كە سەگی دراوسێكەمان هاتبوو لەگەڵمداو لە دوامەوە ڕێی دەكرد))!!!

بۆ سوود وەرگرتن لە مەشقە وەرزشیەکان ئـەم هەنگاوانـەی خـوارەوە پـیرەو بکە:-

- هاوبەشی بکە لە یانەیەکی وەرزشیدا لەو یانانەی کـە گرنگـی دەدەن بـە تەندروستی،چونکە لەویٰ چەند کەسایەتیەکی نویٰ دەناسیت و دەبنە هاورێت کە دەبنە جێگای سەرنجت لە بەر ئەوەی هەمیشە لە بارەی مەشقە وەرزشیەکانەوە وتوێژ دەکەن و لە ژیانێکی ساغ و سەلامەتدا دەژین و هەروەها تۆش پـەلکێش دەکەن بۆ ئەو کارەو لە ئەنجامدا ووزەت زیاد دەکات.

- مەلەوانی و ڕۆیشتن بەپیٰ لە وەرزشە نایابەکانن.

- لە سەرەتای هەموورۆژێکدا بە مەشقەکانی هەناسـەدان دەسـت پیٰبکـە، ئەوانەی کە پێشتر باسمان لێوەکردن، پاش ئەو مەشقە هەڵسـە بـە مەشـقەکانی ڕاکێشانی دەمارەکان،پاش ئەمیش لە شـوێنێکدا دەسـتکە بـە ڕۆیشـتن، پـاش ئەوەش لەشوێنێکدا بە هێواشی و لە سەر خۆ بڕۆ بەپیٰ.

- هەستە بە ئەنجام دانی ئـەو مەشـقانەی کـە دەبنـە هـۆی بـەهێز کردنـی ماسولکەکانی سك و سنگ و قۆڵ.

- لە دەستووری ژیانی ڕۆژانەتدا با بەشـێکی بـۆ ڕۆیشـتن تـەرخان کرابێـت بەجۆرێك کە زیاتر نەبێت لە 15خولەك و با لە ڕێگایـەکی گشـتیدا بێـت یـان ئەگەر کەش و هەوا باراناوی بوو با لە شوێنێکی داخراودا بێت.

- سوود لە ئامێرەکانی مەشقە وەرزشیەکان وەرگرە وەك ئامێری: پاسـکیلی جێگیرو فەرشی بزۆك و..هتد .

- دەتوانیت خۆت خەریکبکەیت بە مەشقە وەرزشیەکانەوە تەنانەت لە بەردەم تەلەفزیۆنیشدا بێت.

بێگومان ئەگەر هاتوو هەر کێشەیەکی تەندروستی هاتە ڕێگەت ئەوا پێویستە لە سەرت پرس و ڕاوێژ بە پزیشکی تایبەتی خۆت بکەیت دەربارەی ئەو مەشقە گونجاوانەی کە بۆ حاڵەتی تۆ باشن و دەبنە یارمەتی دەرت لە سەر چلاکیت و زیاد بوونی هێزی بەرگریکردنت.

لە ئەمڕۆوە دەست پێ بکەو گرنگی بە تەندروستیت بدە،هەروەها هەموو ڕۆژێك چاودێری بەرز بوونەوەی‌ئاستی ووزەت بکە لەگەڵ درێژ بوونەوەی پێشوازیکردنت لە ژیان .

ب- ووزەی عەقڵی:

لە کاتێکدا ئامانجێکی دیاری کراووت هەبێت و بەدی بهێنیت ئەوا هەمیشە بە پەرۆش و حەماسەوە ووزە یەکی زۆر بەرزی بۆ سەرف دەکەیت..دیاریکردنی ئامانجەکان و پێداگیری لە سەر بەدیهێنانیان دوو سەرچاوەی سەرەکین بۆ ووزەی عەقڵی..پێویستە لە سەرت ئامانجەکانت بنووسیتەوەو خۆت بۆ خۆت دڵنیایی پەیدا بکەیت لە سەر ئەوەی کە دەتوانیت ئەو ئامانجانە بە دەست بهێنیت..بەم ڕێگایە ئاستی ووزەی عەقڵیت بەرز دەبێتەوە، هەروەها پێویستە لەسەرت ڕۆژانە ئەو دڵنیاییانە بۆخۆت لە پێش چاو بگریت و لە بەرخۆتەوە بیان لێیتەوە، بەم شێوەیە ئەنجامی کۆتایی بریتیە لە درێژە پێدانی ئەو وزەیەی کە ئیلتزامی پێوە دەکەیت.

ج- وزەی سۆزداری:

بەرنامەی عەقڵیی جەستەیی وەك:یۆگا و تێرامان و ((تای تشی))بریتیە لەو ڕێگە چاك و نایابەی کە بۆ زیاد کردنی ووزەی سۆزداری سوودی لێوەر دەگیرێت،بۆیە دەگونجێت هاوسێوەی ئەم سوودو کەڵکانە بەدەست بهێنێت بەبێ بەرامبەر،ئەوەش بە دانیشتن لە شوێنێکی هێمن، هەناسەدانی لە سەرخۆ، هەست کردن بە ڕێگەی ئەو هەناسەدانە، هەست کردن بەو خەیاڵەی کەوا بزانیت جەستەت لە هەوادا مەلە دەکات لەسەرەوە بۆ خوارەوە لە خوارەوە بۆسەرەوە لەگەڵ جووڵەی هەناسەدانتدا، لەکاتێکدا بەم کارە هەڵدەستیت بیر لەو کەسە بکەرەوە کە خۆشت دەوێت، پاشان هەست بە هێمنی دەکەیت لەگەڵ بەرز بوونەوەی ووزەی سۆز داریت.

بۆ دەستکەوتنی ئەو پەڕی ووزەی پێویست و گونجاو ئەم ڕێنماییانە جێبەجێ بکە:

1- هەناسەدان:

- هەڵسە بە مەشق کردن لەسەر هەناسەدانی خاڵی کردنەوە ڕۆژانە بۆ ماوەی سێ جارو بۆ هەر جارێك لە ژمارە 1 تا 10بژمێرە.

- هەڵسە بە مەشق کردن لە سەر ڕێگەی هەناسەدان بۆ دروست کردنی ووزە ڕۆژانە بۆ ماوەی سێ جارو بۆهەر جارێك لە ژمارە 1 تا 10 بژمێرە.

2- مەشقەکانی بەیانیان:

-عەزەلاتەکانت ئاوەڵاو پەتیکە بۆ ماوەی دووخولەك

- له شوێنی خۆتدا بجولێ بۆ ماوەی 5 خولەك.

- هەستە بە ڕۆیشتنێکی هێواش لە شوێنی خۆتدا لە ژمارە 1 وە تا 20 بژمێرە.

- ئەژنۆکانت سێ جار بچەمێنەرەوە.

- مەشقی بەهێز کردنی عەزەلاتەکانی سك و ورگت سێ جار بەکاربهێنە.

- مەشقی پالە پەستۆ بۆ بەهێز کردنی عەزەلاتەکانی هەردوو باسك و سنگت سێ جار بەکاربهێنە.

بێگومان پێویستە لە سەرت ڕاوێژ بە پزیشکی تایبەت بکەیت پێش بەکار هێنانی هەر بەرنامەیەکی وەرزشی، هەروەها پێویستە سوودمەندبیت لە کڕینی ئامێری مەشقە وەرزشیەکان، چونکە ئەوجۆرە ئامێرە لە وجۆرە ئامێرە سوود بەخشەیە کە بە درێژایی تەمەن بەکار دەهێنرێت، هەڵسە بە مەشق کردن بۆ ماوەی بیست خولەك ڕۆژی سێ جار،دەشتوانیت بەشداری بکەیت لە یەکێ لەو یانە وەرزشیانەی کە گرنگی دەدەن بە تەندروستی.

بەم ڕێگایە سەرنجی باشتر بوونی بەردەوام بدە لە تەندروستی خۆت و پێشوازی لەو کەسانە بکە وا جیاوازن لەو کەسانەی کە هەمیشە بە بەردەوامی ئەڵهایانە بەدەست نەخۆشیەوە،هەوڵ بدە بیان ناسیت و هاوبەشیان بیت لە ئامانجە ئیجابیەکانی ژیانیاندا.

3- بەرنامەی خواردن:

تاکە دەستوورێکی خواردن نیە بگونجێت لەگەڵ هەموو کۆمەڵانی خەڵکدا..بۆیە پێویستە لە سەرت دەستوورێکی خۆراکی هاوسەنگ بە خۆت

دابهێنیت و تایبەت بە خـۆت بێـت هـەموو مـاددە خۆراکیـەکان و جۆرەکـانی ڤیتامین لە خۆ بگرێت.لەم ڕووەوەئەم ڕێنماییانە ڕەچاو بکە:

- ڕۆژانە هەندێ میوە بخۆ.

- خۆت بپارێزە لە بەکارهێنانی ژەمە خۆراکی قورس و چەور.

- هەمیشە لەگەڵ هەموو ژەمێکدا زەڵاتە بەکاربهێنە.

- هەوڵ بدە لە نێوانی ژەمە خۆراکیەکاندا میوەو سـەوزە بـەکار بهێنـە بـۆ نەهێشتنی برسێتی .

4-خۆت بپارێزە لە ووشکبوونەوە:

- هەمیشـە بـا پـەرداخێك ئـاو لـە نزیـك دەسـتەوە بێـت و بـەیناو بەین بیخۆرەوە.

- ئاو خواردنەوە بەکاربهێنە پـێش ئـەوەی بگەیتـە پلـەی تینـوێتی تـەواو چونکە خۆی لە بنەمادا تینوێتی تەواو نیشانەی ووشکبوونەوەیە.

- شەربەتی خەستی(ئاو میوە)ی میوە تازەکان بەکار بهێنە.

- هەموو جۆرەکانی خواردن بەکاربهێنە بە مەرجێك ڕێژەیەکی زۆر ئـاو لـە خۆ بگرێت وەك میوەو سەوزەوات.

5- دڵنیایی:

ڕۆژانە چەند جارێك دڵنیایی خۆت دووپات بکەرەوەو بەخۆت بڵێ:-

- من لە تەندروستیەکی زۆر باشدام و چێژ لە ژیان وەردەگرم.

- من بەهێزم و بڕوام بە خۆمە.

- من ڕێز لە خۆم دەگرم و ڕازیم لە خۆم.

خۆت بپارێزە لە هاوڕێیەتی ئەو کەسانەی کە دەناڵێنن بە دەست(دزی ووزە)وە،چونکە ئەوانە هەمیشە بەگلەیین و ئەیانەوێت ورەت بەردەن و وزەو توانات بدزن و وات لێ بکەن هەست بە کەنار گیری بکەیت و هەرەس بێنیت، تا لە کۆتاییدا لەئاستێکی ڕووخاوو شکست خواردووی بەردەوامدابیت.

دوورکەوەرەوە لە عاداتە سەلبیەکانی وەك جگەرە کێشان و ڕاهاتن لەسەر چاو قاوەومادەکهولیەکان بە هەموو جۆرەکانیەوە چونکە هەموویان لە ناوبەری ووزەی جەستەیین، هەمیشە پەیوەندی لەگەڵ ئەو کەسانەدا ببەستە کە ئیجابین و خاوەنی ووزەیەکی بەرزن لە خۆیاندا چونکە ئەو کەسانە دەبنە یارمەتی دەرت و پەلکێشت دەکەن بۆ بەرز بوونەی ئاستی ووزەت. بڕۆ بۆ جێگای خەوتنت نیو سەعات پێش کاتی دیاریکراو، هەروەها دیسان نیو کاتژمێر پێش کاتی دیاریکراو هەڵسە لە خەوی ئاسایی خۆت و بڕۆ بۆ بەجێهێنانی مەشقە وەرزشیەکان.

ئەگەر تۆ خۆت پارێزگاری و چاودێری لەش و لاری خۆت نەکەیت ئەی ئەبێ کێ بتوانێت پارێزگاریت بکات، بۆ ئەوەی بەم ڕێگەیە بگەیتە بە دەست هێنانی ئەو پەڕی ووزە ئەوا بەردەوامبە لە سەر ئەم ڕێگەیە بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن و بەختەوەری بێ سنوور.

هەمیشە بابێتەوە یادت :

وابزانە ئەو چرکەساتەی کەتیایدادەژیت دوا چرکە ساتی ژیانتە،

بەباوەڕەوەبژی ،بەهیواوە بژی،

بەخۆشەویستیەوەبژی، بەتێکۆشانەوە بژی ،

نرخی ژیان بزانە.

کلیلی سێهەم:

شارەزایی

((باخچەی پەندو ئامۆژگاری))



کلیلی سێهەم:

شارەزایی

((باخچەی پەندو ئامۆژگاری))

((گەڕان بەدوای زانست و زانیاریدا یەکێکە لە پلان و بەرنامەکانـــی گەیشتن بە ئاسوودەیی و بەختەوەری))

- جیم ڕۆن -

جارێکیان بزوێنەری پاپۆڕێك لە کارکەوت و ئیشی نەکرد، کابرای کەشتیوان واتە (شۆفێری پاپۆڕەکە) هەرچی لە توانایدا هەبوو کردی بۆ چاکردنەوەی و پەنای بردە بەر باشترین شارەزانی بواری پاپۆڕە وانی بۆ چاکردنەوەی بزوێنەری پاپۆڕەکە بەڵام بێ سوود بوو،هەموو هەوڵ و تێکۆشانی بە هەدەر ڕۆشت و شکستی خوارد. ڕۆژێك لە ڕۆژان لە کاتی ووتوێژدا کابرای کەشتیوان لەگەڵ یەکێ لە یاریدەدەرەکاندا کە هەمان کێشە یان باس دەکرد لەو کاتەدا کابرایەك لێی نزیکبوویەوەو پێی ووت:((هەرچەندە بێزارت دەکەم، بەڵام داوای لێبوردن دەکەم دەبینم کە دە ڕۆژ لەمەوبەر لەم ناوەدا پاپۆڕێك لەکار کەوتووەو شکاوەو لە یەکێ لە ئیشکەرانی پاپۆڕەکەم پرسیوە کەچی شکاوە،پێی ووتم بزوێنەری پاپۆڕە کە لەکار کەوتووەو پێویستی بە چاکردنەوە هەیە...ئایا پێویستان بە کەسێك نیە بۆتان چاککاتەوە؟)).. بەبێ دوو دڵی کەشتیوانەکە ووتی:((بەڵێ،بۆ چی دەپرسیت؟)).کابراش وەڵامی دایەوە: ((من دەتوانم بۆتان چاك

بکەمەوە))..لەم کاتەدا کەشتیوانەکە سەری سوڕماو ئەبلەق بوو بەوەی کە ئەم کابرایە چرو چاوی هی ئەوە نیە شارەزیی هەبێت لە بواری ئیش و کاری پاپۆڕدا..بۆیە کابرای کەشتیوان لەگەڵ کابرای تردا کەوتنە ڕێ و بردی بۆ لای بزوێنەری پاپۆڕەکەو خۆشی لە دوورەوە چاودێری دەکرد..پیاوەکەش چەکوشێکی بچکۆلەی لەگیرفانی هێنایە دەرەوەو دەستی کرد بە لێدانی چەکوش کاری لە سەر بزوێنەری پاپۆڕەکەو بە هەموو جۆرێك تەقەی لێ هەڵدەساند و لە شوێنی جیاواز جیاوازی دەداو دەستی دەهێنا بە بزوێنەرەکەداو پاشان سەیری شوێنە جیاوازەکانی بزوێنەرەکەی دەکرد،بۆ دوا جار بەشێکی دیاریکراوی بزوێنەرەکەی کوتی و بەبزمار جوان توونددو تۆڵی کردەوە،ئەوە بوو کابرای کەشتیوان واقی وڕما کەبینی وا بزوێنەری پاپۆڕەکە جارێکی تر کەوتەوە کار، بۆیە زۆر دڵخۆش بوو بەم کارەو ڕەنگی گەشایەوەو لە پیاوەکەی پرسی:((ئەرێ چۆن توانیت ئەم کارە بکەیت؟)).. پیاوەکەش بەزەردەخەنەوە لەوەڵامدا ووتی ((بەشارەزایی))..کابرای کەشیوان سەیری ئەو وەرەقەیەی کرد کە لێی نووسرا بوو تەنها ژمارە ((1)) بە دەستی پیاوەکەوە واتە ((یەك هەزار دۆلار)).. کابرای کەشتوان سەیری وەرەقەکەی کردو بە پیاوەکەی ووت:((هەزار دۆلار بەرامبەر کار کردن تەنها بۆ ماوەی دەخولەك..تکایە ئا ئەمەم بۆ لێك بدەرەوە؟))..پیاوەکەش وەڵامی دایەوەو زۆر بە خۆشحاڵیەوە وەرەقەیەکی تری بۆ دەرهێناو لە سەری نووسرا بوو((تەنها یەك دۆلار بەرامبەر بە لێدانی بزوێنەرەکەیە بە چەکوشو "999"دۆلاریش بۆ ئەوەیە کە من بە شارەزاییەوە هەڵساوم بەلێدانی ئەو چەکوشە بۆ بزوێنەرەکەو ڕێك ئەو شوێنە دیاریکراوەم

پێکاوە کە پێویستەچەکوش کاری بکەم و بزوێنەرەکە بخەمەوە گەڕ))!!! لێرەوە دەبینیت شارەزایی ئەم پیاوە بوو بە هۆی پەیدا کردنی هەزار دۆلار تەنها لە ماوەی دە خولەکدا.

لێرەدا کێ دەڵێت پەیوەندیەك نیە لە نێوان سەرکەوتن و زانین یان شارەزاییدا،ئەوە تەنها مەسەلەی بەخت و شانسە..بۆ ئەمەش پەندێك هەیە دەڵێت : ((بەخت و شانسم بدەرێ و فڕێمدەرە نێو دەریایەکەوە))بەو مانایە دێت ئەگەر هات و بەخت یاوەرم بوو ئەوا ڕێگایەك دەدۆزمەوە ژیانی خۆمی پێ ڕزگار کەم لەو دەریایەدا، بەڵام مۆڵەتم بدە بامنیش پێت بڵێم: ((ئەگەر هاتوو بە شێوەیەکی پراکتیکی تۆم فڕێ دایە نێو دەریایەکەوە، بەڵام تۆ مەلەت نەزانی بۆ خۆ ڕزگار کردنت، ئەوا ئەو کاتە بێگومان دەبیتە ژەمێکی باشو بەلەزەت بۆ ماسیەکان))!!.

لێرەدا چیرۆکێك دەگێڕمەوە لە بارەی فەرمانبەرێکی تازە دامەزراوەوە کە لەبەردەم ئامێرێکدا وەستاوەو ئەو ئامێرە هەڵدەسێت بە کۆ کردنەوەی پارچە کاغەزی دڕاوو زیادەو ڕزگار بوون لێیان،بۆیە ئەم فەرمانبەرە زۆر سەرسام دەبێت و سەری لەم کارە سووڕ دەمێنێت کە ئەو ئامێرە دەیکات - ئەو مەکینەیەی کە پارچە کاغەز کۆ دەکاتەوە - ..لەو کاتەدا یەکێ لە سکرتێرەکان بە وێدا تێپەڕ دەبێت و بە فەرمانبەرەکە دەڵێت: ((ئایا هیچ یارمەتیت پێویست نیە؟))..ئەویش لە وەڵامدا دەڵێت : ((بەڵێ..ئەم مەکینەیە چۆن نیش دەکات؟))..پێی دەڵێت : ((ئەمە هەر زۆر ئاسانە زیاد لە پێویست)) بۆیە هەڵدەستێت بە وەرگرتنی ئەو ڕاپۆرتەی کە فەرمانبەرەکە لە وەرەقەیەکدا

نووسیوویەتی و بە دەستیەوە لیی وەردەگریت و دەیخاتە ناو ئەو مەکینەوە کە کاغەزەکان شڕو وڕ دەکات و ڕاپۆرتەکەی ئەمیش وونجڕ وونجڕ دەکات ..لەو کاتەدا سەر سوڕمانێکی زۆر بە دەم و چاوی فەرمانبەرە تازە کەوە دەبینرێت ((زۆر سوپاست دەکەم،بەلاّم دەتوانیت پێم بڵێیت لە کوێوە نوسخەکانی تری کۆپی کراوی ئەم ڕاپۆرتە دێتە دەرەوە ؟))!!.

وانە بێژو نووسەری ئەمریکی – جیم ڕۆن – دەڵێت: **((بوونی زانیاری یان لە ناو بردنی دەشێت ببێتە هۆی ڕەنگ ڕێژ کردنی چارەنووسمان)).**

فرانسیس بایکۆن دەڵێت : **((زانیاری ئەو هێزەیە کە لە بوونی خۆیدایە)).**

هەر چەندێك زانین و زانیاریت زیاتر بێت ئەوا لە ناو خەڵکیدا دیاریت و لە بارەی بیرو ڕاتەوە پرسیارت لێدەکەن سەبارەت بەکێشەکانیان و چاوەڕێی ئامۆژگاریەکانت دەکەن بە پەرۆشەوە.

زانیاری بریتیە لە هێز، بە گوێرەی ئەو زانیاریانەی کە هەتە دەتوانیت داهێنەر بیت و دەتوانیت هەلی گەورە تر بۆ خۆت بڕەخسێنیت بۆ ئەوەی بەختەوەرو سەرکەوتوو بیت...هەر بە زانیاری زانینەپلەی زیرەکی و داناییت بەرز دەبێتەوەو عەقلّت زالّ دەبێت بە سەر شتەکاندا زیاترو ئاسۆ گەی دەرفەتی زیاتر بەدی دەکەیت.

<u>زانین دوو جۆرە:</u> شت زانین یان زانینی سەرچاوەی زانیاری وەرگرتن .من وەك خۆم بڕوام بەوە هەیە کە زانیاری لە هەر کەسێك وەرگرم ولێوەی فێربم، وە لە هەرشتێك و لە هەر شوێنێك بێت...لە قوتابخانە فێری زانست و زانیاری بووم و وام دەزانی ئەوە ئیتر بە سە بۆ من،پاشان چوومە زانکۆو شت فێر بووم و دوو

باره وام دەزانی وئیتر لەم پلەیەدا بەسمە و ڕادەوەستم، بەڵام بـۆم دەرکـەوت کـە فێر بوون و زانیاری پرۆسەیەکی بەردەوامـە بە درێژایی ژیان و ڕاناوەستێت تا ئەو کاتەی لە ژیانـدا مـابین، بۆیــە هـەموو ڕۆژێــك هـەلی زانیـاری زیاترمـان لـە بەردەمدایە بۆ ژیانێکی باشتر ڕۆژ لە دوای ڕۆژ،لـە بـەر ئـەوە مـن خـۆم هـیچ هەلێك لە دەست نادەم کە بۆم هەڵکەوێت بۆ فێر بوونی هەر شتێکی تازە تا ئەو ڕادەیەی کە بە شێوەیەك لە شێوەکان لە ((سالی))شت فێردەبم ((سالی ناوی ئەو سەگە بچکۆلەیەیە کە ڕاگیرم کردووە لە ماڵەوە))وەك: خۆشەویستی بـێ قەیـدو شەرت و چۆنێتی یاریکردن و زۆریی ئاو بەکارهێنان بە بـەردەوامی .هـەروەها لە (برنیس و بیانکا) ((دوو پشیلەی هەردوو کچە کە من))وەفێر بووم کـە چـۆن کەسێکی سەربەخۆبم و چۆن بەشێك لە کاتی خۆم تەرخان دەکەم بۆ یـاریکردن و حەوانەوە ..هەروەها ئارامگری و قەناعەتم لـە (کیکـۆ) وە وەرگرتـوو ((کیکـۆ ناوی ئەو بە بەغایە یەکە هی ئامالی ژنمە))..هەروەها خۆشەویسـتی گـەڕان و جم و جوڵ لەو پێنج کیسەڵەوە فێر بـووم کـە (نـەرمین)ی کچـم هەڵدەسـێ بـە پەروەردە کردنیان.

لە سروشتەوە فێری ئەوە بووم کە بەردەوام بوون و کۆڵنـەدان لـە مەحاڵـەوە مسۆگەر بکەم،چونکە هیواو ئاوات هەمیشە ئامادەیە لەگەڵ گزنگی بەرەبەیاندا بۆ سبەینێ یـەکی باشـتر و چـاکتر..خـەبات و خـۆڕاگری و پشـوو درێـژی لـەو مێروولەیە فێردەبم کە هەرگیز ڕاناوەستێت لە کارکردن..بۆیە هەمیشـە دەفتـەر چەیەك و قەڵەمێك لە باخەڵما لەگەڵ خۆم هەڵدەگرم بۆ نووسینی هـەر بـیرو بـۆ

چوونێکی نوێ که سوودی لێوەرگرم جا ئیتر له هەر شوێنێکی ئەم جیهانەدا بێت.

ئایا دەزانیت ئێمه ئێستا لەم کاتەدا زیاتر لە هەر کاتێکی تری ڕابردوو هەموو هۆکارو ڕێگاکانمان له بەردەستدایه بۆ بە دەست هێنانی زانیاری ...بۆ نموونه : موحازەرەکان،خوێندنی شەوانەو خوێندن به هۆی نامەی ئەلکترۆنی و خوێدنی ڕەسمی که دەتوانی هەر له ڕێگەی ئەو خوێندنەوە بگەیتە بە دەست هێنانی پلەی دکتۆرا..یان بەشێوەیەکی تر بڵێین بۆ به دەست هێنانی زانست و زانیاری ڕێگای زۆرو هەمه جۆری تر هەیە.

تکایه یارمەتیم بدە ئەم پرسیارەت لێ بکەم: ئایا ئۆمۆبێلت هەیە ؟..ئەگەر وەلامەکەت ((بەڵێ))یه،ئایا وا ڕێکەوتووه کە گوێت ڕاگرتبێت بۆ ڕادیۆی ئۆتۆمۆبێلەکەت و هەندێ گۆرانی سۆزداری ببیستیت کە یادەوەری کەسێکت بەبیر بهێنێتەوە له ڕابردوودا دڵی شکاند بیت و ئازاری دابیت ؟..بە جۆرێك هەرچەندە گوێ ڕادەگریت بۆ ئەو گۆرانیه ئەوا جارێکی تر ئەو کاریگەرییت لێدەکات بە شێوەیەك کە تۆ دەگەیتە سەر شوێنی کارەکەت بە ئۆتۆمۆبیلەکەت و کەچی له حاڵەتێکی خەمۆکی و ماتیدایت،گەر هات و وارێکەوت لەو کاتەشدا یەکێ بەلاتدا تێپەڕی و سلاوی لێکردیت و هیوای ڕۆژێکی بەختەوەری بۆ خواستیت، بەلام تۆ وەلامی دەدەیتەوە بەحاڵەتێکی ڕووگرژی و هەڵچونەوە پێی دەڵێیت: ((*تکات لێدەکەم وازم لێ بێنه با بەدەردی خۆمەوە بناڵم،بەختەوەری و ئاسودەیی لە کوێوە ڕوو دەکاتە من؟*)).

ئێمە لانی کەم لە ساڵێکدا ماوەی 700سەعات لە ئۆتۆمۆبێلدا ژیان بەسەر دەبەین..لە شەڕدا بە سەری دەبەین و بەدەم ڕێگاوە گوێ دەگرین لە گۆرانی خۆشەویستی و خەمۆکی و هەواڵە دڵتەزێن و غەمگینەکان، ئەمە لەجیاتی ئەوەی کە ئێمە سوود لەوکاتە وەرگرین و دڵمان خۆش بێت کەچی خۆمان بە ڕەو ڕوو دەکەینەوە بۆ فرمێسك ڕشتن بەهۆی فشارە دەرەکیەکانەوە کە زیاتر لە پلەی ناڕەحەتیمان نزیك دەکەنەوە، دەتوانیت بە ڕێگایەکی بەرهەم هێن ئەو کاتەی کە لە ناو ئۆتۆمۆبێلدا بە سەری دەبەیت سوودی لێ وەرگریت..چونکە ماوەی 700سەعات لە ساڵێکدا بەسە بۆ ئەوەی گوێ بیست بیت و فێربیت چۆن ببیتە کەسێکی بە حەماس و ورە بەرز، وەچۆن فێرببیت ووزەیەکی بەرز لە خۆتدا بەرهەم بێنیت،وەچۆن بتوانیت ڕێژەی فرۆشتنەکانت زیاد کەیت و هێزو تواناکانت بخەیتە کار لە هونەری پەیوەندی کردن و ئالوگۆڕی زانیاریەکان،هەروەها بەڕێوەبردنی ئیش و کارەکانت بەڕێگایەکی باشتر،یان چۆن دەبیتە باوکێکی میهرەبان یان دایکێکی دڵسۆز بۆ منداڵە کانت...بە جۆرێك ماوەی 700سەعات هەموو ئەو کاتەیە بۆ کەسێك کە بەشی ئەو دەکات تا بڕوانامەی دەرچوون بە دەست بهێنێت لە بواری بەڕێوەبردن و کارگێڕیدا..یان ئەگەر هاتوو بۆ ماوەی 10دە ساڵ هەڵسیت بە لێخوڕینی ئۆتۆمۆبیلەکەت ئەوا تۆ لە تواناتدایە کە بگەیتە بەدەست هێنانی پلەی دکتۆرا بەخۆڕایی !!.

من وەك کەسێتی خۆم هەمیشە هەڵ دەسم بە هەڵگرتنی زیاتر لە 30بەرنامەی تۆمارکراوی سەر کاسێت لە نێو ئۆتۆمۆبیلەکەمدا،لە کاتێکدا

بەوێت سەفەر بکەم بۆ هەر شوێنێك ئەوا ئەو بەرنامەیە بە کاردەهێنم بۆ زیاتر ڕۆشنبیر کردنی خۆم و زیاد کردنی ئەو زانیاریانەی کە پێمە.

یارمەتیم بدە پرسیارێکی ترت لێ بکەم..ئایا حەزت لە خوێندنەوەیە؟..هەر کاتێك ئەم پرسیارەم دەکرد لە ئامادە بووانی موحازەرەکانم ئەوا زۆربەیان لە وەلآمدا دەیانگووت: ((بەڵێ))..منیش دوایی لێم دەپرسین((چەند کەستان کتێبی کڕیوەو هەرگیز نەیخوێندۆتەوە؟)).. بەپێی وەلآمەکانیان بۆم دەرکەوت کە زیاتر 40٪ی ئامادە بووان کاتی پێویستیان لە بەردەستدا نیە بۆ خوێندنەوەی کتێب.

لێرەدا توێژینەوەیەکم لە بەردەستدایە کە دەرکەوتووە لە ئەمەریکا لاوان لە تەمەنی هەرزەکاریدا لە هەفتەیەکدا تەنها 39کات ژمێر بە سەر دەبەن بە دیار سەیرکردنی تەلەفزیۆنەوە لەگەڵ ئەوەشدا گەورەکان تەنها30کاتژمێر بەسەر دەبەن بەدیار سەیر کردنی تەلەفزیۆنەوە لە هەفتەیەکدا..سەیری ئەو حاڵەتەکە؟! ئەمەش ئەو مانایە دەگەیەنێت کە زۆربەی خەڵك هەموو ئیش و کاریان ئەوەیە دانیشن بە دیار بەرنامەکانی تەلەفزیۆنەوە،کەچی پاش ئەوەش زۆربەیان گلەیی و گازەندەی ئەو دەکەن کە دەرناچن و کاتیان نیە بۆ خوێندنەوە..بەڵام تۆ ئەگەر بێت و بهاتایە ئەو هەموو کاتەت بەکار بهێنایە بۆ فێربوون و زانیاری و گەشە پێدانی شارەزایی نوێ ئەوا ئەو کاتە دەبوویتە کەسێکی دەوڵەمەندو بەختەوەر،با ئەوەش باش بزانی لە هەرکاتێدا تۆ کار بکەیت و هیلاك بیت خاوەن کارەکە بەرامبەر بە کاتەکە پارەت ناداتێ بەڵکو بەرامبەر نرخی کاتەکە و بەگوێرەی ئیشەکەت پارەت دەداتێ،لە بەر ئەوە هەندێ کەس سەرمایەیان

دەگاتە شەش ژمارە،هەروەها کەسانی تر هەن دەگەنە ئەو پەڕی سنوری ئاستی وەرگرتنی پارەی کارەکەیان.

لە یەکێ لە موحازەرەکانمدا لە(ئوتاوا)ی کەنەدا یەکێ لە ئامادە بووان پێی ووتم: ((من لە یەکێ لە چێشتخانە گەورەکاندا ئیش و کارەکەم لە دەستداوە،چونکە کارکردن لە چیشتخانە کاندا بە ڕاستی کارێکی زۆر قورسەو لەو بڕوایەدام لەگەڵ مندا ناگونجێت))..منیش لێم پرسی: ((لە کوێوە فێربوویت کەتۆ کەسێکی شایستەیت تا لەچێشتخانەدا ئیش بکەیت؟))..لە وەڵامدا گووتی : ((من لە کەسەوە فێر نەبووم چونکە ئەوە کارێکی ئاسانەو پێویستی بە فێربوون نیەو هیچ نهێنیەکیشی تێدانیە))..لێم پرسی: ((ئایا هیچ کتێبێکت خوێندۆتەوە لەبواری چێشتخانەدا؟))..ووتی: ((نەخێر))..لێم پرسی: ((ئایا لە هیچ موحازەرەیەکدا ئامادەگیت بووە کە تایبەت بێت بە چێشتخانە؟))..ووتی: ((نەخێر))..لە کۆتایدا منیش سەرم لەوە سووڕدەما کە ئەو خۆشی نەیدەزانی بۆچی وازی هێناوە لەکارەکەی .

تۆ بۆ خۆت دەتوانیت سەرمایەو دەستکەوتی خۆت زیاد کەیت ئەویش بە فراوان کردنی بازنەی زانین و زانیاریت،ئەوەش لە ڕێگایی نرخی ئەو خزمەتگوزاریانەی کە دەتوانیت پێش کەشی کەیت..من خۆم وەك کەسێك هەمیشە بە بەردەوامی کار دەکەم لە سەر بەرز کردنەوەی ئاستی شارەزایی و زانیاریم هەر بۆیەشە 11یانزە پلەی بەرز بوونەوەم بەدەست هێناوە، بوومەتە بەڕێوەبەری گشتی و تەنها لە ماوەی کەمتر لە 8هەشت ساڵدا سەرمایەو دەستکەوتم حەوت نەوەندە زیادی کردووە.

زۆرینەی خەڵك پارەیەكی زۆر بەفیڕۆ دەدەن و خەرجی دەكەن لە چێشتخانەو خواردنەوە بە هەموو جۆرەكانیەوە،جگەرەكێشان و جل و بەرگ و ئۆتۆمبێل و شتی تر، بەڵام ئەوە لە عاقڵیان نیەو ئازایەتیش نیە.

بۆ گەیشتن بە سبەینێ یەكی باشتر ئەوا لە ئەمڕۆوە دەست پێ بكەو هەڵسە بە كڕینی چەند كاسێتێك بۆ گوێگرتن لەو بەرنامانەی خۆت ئەتەوێت و هەمیشە لە ئۆتۆمبیلەكەتدا هەڵیگرەو باپێت بێت بۆ ئەوەی بگەیتە ئەوپەڕی سوود وەرگرتن لە ماوەی ئەو 700سەعاتەی كە ساڵانە بە فیڕۆ دەچێتبەهۆی سوار بوونی ئۆتۆمبیلەوە...هەروەها بەلانی كەمەوە بۆ ماوەی كەمتر لە بیست خولەك ڕۆژانە بخوێنەرەوە ..

پەندێكی چینی هەیە دەڵێت: ((*بەنیسبەت عەقڵەوە خوێندنەوە،وەك وەرزش وایە بەنیسبەت جەستەوە*))..هەروەها (فرانسیس بایكۆن) دەڵێت: ((*خوێندنەوە كەسێكی كامڵ و تەواو دروست دەكات*)).بەبۆ چوونی من ئەو كەسەی كە ناخوێنێتەوە،لە پلەیەكی بەرز تر دانانرێت لەو كەسەی كە خوێندنەوە نازانێت..فێر بوونی هەموو شتێك پەیوەندی هەیە بە بواری ئەو نیشەوە كە دەیكەیت،بۆ ئەوەی زیرەك و سەركەوتوو بیت لە هەر نیشێكدا كە دەكەیت ئەوا پێویستە لە كۆڕی وانە خوێندنەكاندا ئامادە بیت و سەیری بەرنامە فێركاریەكان بكەیت و گوێ لە كاسێتە دەنگیە زانیاری بەخشەكان بگریت و دەست بدەیتە خوێندنەوە بە هەموو جۆرەكانیەوە..ئەو كاتە دەبیتە كەسێكی خاوەن بیرو بۆچوونی نوێ بە بەردەوامی و بێ دابڕان و زانین و زانیاری زۆر بە كەڵك بەدەست دەهێنیت، هەروەها زمانی نوێ فێردەبیت..من وەك كەسی خۆم فێر بووم كە

بتوانم به سێ زمان قسه بکەم و بنووسم و بخوێنمەوە،لە هەفتەیەکدا 5پێنج کتێب دەخوێنمەوە،بەلانی کەمەوە لە هەفتەیەکدا گوێ لەبیست کاسێتی دەنگی دەگرم ..هەموو ئەمانە وایان لێکردم کە بتوانم پەیوەندیم هەبێت لەگەڵ ئەو کەڵە نووسەرانەی کە ژیانی خۆیان تەرخان کردووە بۆ نووسین و دانانی کتێب.

فەیلەسووفی یابانی (فۆشیدۆ کیندۆ) دەڵێت: ((دانیشتن لەبەر ڕووناکی مۆمێکداو کتێبێك بەکراوەی لە بەردەمتا بێت و گفتووگۆ لەگەڵ چەند کەسێکدا بکەیت کەنەوەیەك بن جیاواز لە سەردەمی تۆ،ئەوە خۆشترین چێژ وەرگرتنەو لە وێنەی نیە)). پاش 5پێنج ساڵی تر وابزانە ئەو کەسە تۆیت، بەڵام تەنها شتێك کە جیاوازی هەبێت ئەو کتێبانەیە کە تۆ هەڵدەسیت بە خوێندنەوە یان،هەروەها ئەو کەسانەشی کە تۆ لەگەڵیاندا دەکەویتە ووتو وێژ و پێشوازیان لێدەکەیت،یان ئەو کاتەیە کە بەسەرت بردووەو بۆتە بەشێك لە تەمەنت.

ئێستا چەند ڕێنماییەکت دەخەمە پێش چاو، کە بەهۆیانەوە دەتوانیت بگەیتە بەرز ترین پلەی فێربوون و شارەزایی:-

1- هەمیشه سوود لە کاتەکانت وەرگرە بەهۆی کڕینی کاسێتە دەنگی و بەرنامەکانیەوەو بە بەردەوامی گوێیان لێ بگرە، ئەو کاسێتانەش لە هەموو شوێنێکدا چنگ دەکەون و نرخیشیان زۆر هەرزان و گونجاوە لە ڕووی ماددیەوە.

2- کتێبی نووسەرێکی ناودار بکڕەو بخوێنەرەوە با لە بواری کار کردن و هاندەرەکان و ووزە بدوێت...بەلانی کەمەوە لە ڕۆژێکدا بۆ ماوەی 20بیست خولەك بیخوێنەرەوە،ئەگەر دەتوانیت واز لە ژەمێك خۆراکی ڕۆژانە بهێنە، بەڵام ئەوەت لە بیر نەچێ کە کاتێکی دیاریکراو دانێ بۆ خوێندنەوە.

3- بەلانی کەمەوە لە سالێکدائامادەی دوو موحازەرەببە.

4- زمانێکی نوێ فێربە..هەموو ڕۆژێـك ووشـەیەکی نـوێ لـە فەرهـەنگ فێربەو لەبەریکە،کاتێ بە خـۆت دەزانیـت لـەماوەی سـالێکدا ئاسـتی زانـین و زانیاریت بەرز بۆتەوە بە پلەیەکی سەر سورهێنەر.

5- هەمیشە ئامانجێك لە بەردەم خۆتا دابنێ بۆ ئەوەی زۆر بەڕێك و پێکـی بەوکارە هەلسیت کە ئەنجامی دەدەیت،هەروەها با ئامادەگیت هەبێت هەمیشە بۆ هەرکارێکی پێویست کە دێتە ڕێت..چـونکە کەسـانی سـەرکەوتوو زۆر بـە هەولو تێکۆشانەوە کار دەکەن بەلانی کەمەوە بۆ ماوەی 10تا12 سەعات لـە ڕۆژێکدا.تۆش بە شێوەیەکی خۆڕسـك لـە ڕۆژێکـدا دەتوانیـت بـۆ مـاوەی 8 سەعات کار بکەیت لەپێناوی ژیان و مانەوەتدا،هەر سـەعاتێکی زیـادەش لـەو ماوەیە کار بکەیت ئەوا بەرو بومەکـەی بـۆ داهـاتووی خـۆت دەبێـت و پـەرە پێدانێکە لەو بوارەدا.

6- هەمیشە بەیانیان نیو کاتژمێر زوو تر لـە وادەی دیـاری کـراوی خـۆت هەلسەو ئەو کاتەش بەکاربێنە بۆ داهێنان و بیرکردنـەوەی نـوێ و نـاویش لـەو کاتە بنـێ((*کاتی بیر کردنەوەو تێڕامـان*))، هـەموو بیرۆکەیـەکی نـوێ سـوودو کەلکت پێ دەگەیەنێت لە بەر ئەوە هەلسە بە کۆکردنـەوەو پووختـەکردنی ئـەو بیرۆکە تازانەو دەست کە بەجێ بەجێ کردنیان تا دەبێتەهۆی نزیك بوونەوەت لە ئامانجەکانت،لەم بارەیـەوە ڤیکتـۆر هۆگـۆ دەلێـت: ((دەکـرێ بەرهەلسـتی لـە هێرشـی سـوپای داگیرکـاریی بکرێـت بـەلام ناتوانرێـت بەرهەلسـتی لـە هـەر بیرۆکەیەك بکرێت کاتێك کە ئەو بیرۆکەیە لە دایك دەبێت)).

7- با دەفتەرچەیەکی بچووك و قەڵەمێك هەمیشە لە تەنیشت جێگاکەتەوە بێت بۆ ئەوەی هەر بیرۆکەیەکی گرنگ و تازە هات بە خەیاڵتا خێرا تۆماری کەیت و لەبیرت نەچێت چونکە ئەوە دیاریەکەو لە عەقڵی شاراوەوە دێتە دەرەوە.

8- هەموو ڕۆژێك لە خۆت بپرسە((دەشێ ئەمڕۆ چ کارێك ئەنجام بدەم بۆ ئەوەی ئاستی ژیانی خۆم باشترو چاکتر بکەم؟)).

9- پێش خەوتن ئەم کارانە ئەنجام بدە :

أ- لە خۆت بپرسە ئایا ئەمڕۆی خۆت بەڕێگایەکی چاك و زیرەکانە بەکارهێناوە؟

ب- ئەگەر لە تواناتدایە جارێکی تر وەك ئەو ڕۆژە ژیان بگوزەرێنیت. ئەو کارە چیە کە پێی هەڵدەسیت بەڕێگایەکی جیاوازتر وەك ئەوەی بە کردار ئەنجامتدا لەو ڕۆژەدا؟

ج- داوا لە عەقڵی شاراوەت (نەست) بکە بۆ دۆزینەوەی ڕێگایەکی تازە بۆ باشتر کردنی شارەزاییە کانت.

هەموو ئەم ڕێنماییانە ئەنجام بدە تا دەگەیتە بەرز ترین پلەکانی فێربوون و زانین،کاربکە لەو پێناوەدا کە پێویستە کاری بۆ بکەیت،ئەو کاتە دەبینیت بەسەر پەیژەی سەرکەوتنندا چوویتەتە سەرەوە دەبیتە یەکێك لە ئەندامی باشترین گروپ و کۆمەڵەکان کە ڕێژەی 3% یە لە جیهاندا،دەحەسێیتەوە لە بەرهەمی هەوڵ و تێکۆشانەکانت بۆ گەیشتن بە سەرکەوتنی یەکجارەکی و دەکەویتە باشترین حاڵەتەوە کەوا خۆت ڕازی بیت لێ ی.

با هەمیشە لەیادت بێت:

وابزانە ئەو چرکەساتەی کە تیایدا دەژیت دوا چرکەساتی ژیانتە، بەباوەڕەوە بژی،بەهیواوە بژی،

بەخۆشەویستیەوە بژی،بەخەبات و تێکۆشانەوە بژی

نرخی ژیان بزانە.

خەون وخەیاڵ

((ڕێگایە بۆ سەرکەوتن))



خەون وخەياڵ

((ڕێگايە بۆ سەركەوتن))

((هەندێ خەڵك شتەكان وا دەبينن كە هەيەو پرسيار دەكەن

بۆچی وايە..بەلأم من خەياڵ و ئەندێشەم بۆ ئەو شتانە

دەڕوات كە ڕوونادەن و دەشلێم مەحاڵ نيە))

- جۆرج بەردنادشۆ-

دۆزينەوەو داهێنانە كانی ئەمڕۆ خەون و خەياڵەكانی دوێنێ يە.

گەر تۆزێك بير لەو دەربڕينەی سەرەوە بكەيتەوەو هەڵوەستەيەك بكـەيت بـە دەوروبەری خۆتداو چاوێك بگێڕی و كۆشك و تەلارە بەرزو بڵندانەی نزيك خـۆت و هەموو ئەو فڕۆكەو پـاپۆڕە گەورانـەی كـە دەيـان بينيت،ديسـان گەرچـاوێك بگێڕی و سەرنج بدەی لـەو شـتانەی چـواردەورت وەك: تەلـەفزيۆن و حاسـيبەو كۆمپيتەرو فاكس و تەلەفزيۆن و ئامێری وێنە گرتن و ڕاديۆ، بۆت دەردەكەوێت هەموو ئەو شتانەی كە ئەمڕۆ مرۆڤ سووديان لێ وەردەگرێت لە ژياندا بـەكاريان دێنێت ئەوا ڕۆژێ لە ڕۆژان هـەر هـەمووی خـەون و خـەيالأتی كەسـانی پـێش خۆمان بوون..خەون يەكەمين خاڵی دەست پێكردنە بۆ هەر سـەركەوتنێك،بريتيە لە هۆكاری بنەڕەتی بۆ هەر داهێنانێك و جوانترين شت لە خـەون و خەياڵمانـدا ئەو شتانەن كە سنووريان نيە.

جۆرج بەرناردشۆ دەڵێت: ((*ئەندێشە سەرەتای داهێنانە*)).

ئەلبێرت ئەنیشتاین دەڵێت: ((*ئەندێشە لە زانیاری گرنگترە*)).

هەروەها فرانسیس باکۆن دەڵێت: ((*ئەندێشە ڕەنگرێژی جیهان دەکات*)).

لە چاوپێکەوتنێکی تەلەفزیۆنیدا لەگەڵ مولاکمی ئەمریکی (محمد علی کلایی)پرسیارم لێکرد دەربارەی ئەو ڕێگایەی‌کە ئەو بەکاری هێنا بۆ گەیشتن بە باشترین و نایابترین پلەی سەرکەوتن لە یاری مشتە کۆڵە (مولاکەمە)دا...لە وەڵامدا ووتی: ((هەر لە سەردەمانێکی زووەوە ئەوە فێربووم کە مرۆڤ بە گەیشتن بە پلەیەکی بەرزی لێهاتوویی بەس نیەو خاڵی کۆتایی نیە،بەڵکو هەر دەبێ لە ناخیا خەون و ئەندێشەو خەیاڵێکی بەپیت هەبێت)).

(فەرید سمیث) دامەزرێنەری کۆمپانیای(فیدراڵ ئێکسپریس)قوتابیەك بوو لە زانکۆی (بیل)ی ئەمریکی،لە یەکێ لە ماددەکانی خوێندندا داوا لە قوتابیان کرا کە پڕۆژەی کارێك بخەنە ڕوو دەربڕی خەونێك لە خەونەکانیان بێت..بۆیە ئەم قوتابیە واتە (فەرید سمیث)هەڵسا بە دەربڕینی پلانی پڕۆژەیەکی دوورو درێژ سەبارەت بە دامەزراندنی کۆمپانیایەك بۆ گەیاندنی کەشتی جەنگی(واتە کەشتی ڕاونەر) بۆ هەر شوێنێکی ئەم جیهانەو بۆ ڕۆژی دوایی پێشانی مامۆستاکانی بدات، بەڵام بیروڕای مامۆستاکانی لە بارەی ئەو پڕۆژەیەوە بە بیرۆکەیەکی مەحاڵیان لە قەڵەم داو بەخەونێکی بەدینەهاتوو یان حساب کردو پێیان ووت هەرگیز مرۆڤ پێویستی بەم جۆرە خزمەت گوزاریە نیە.

ئەوە بوو (سمیث)هەڵسا بەجێبەجێ کردنی خەونەکەی و دەستی کردبە پڕۆژەکەی، یەکەمین هەناردە(شەحنە)بریتی بوو لە هەشت کەشتی، چوار لەو

کەشتیانە خۆی هەستا بە ناردنیان.بەڵام لە سەرەتای پرۆژەکەدا زەرەرو زیانێکی زۆری پێ گەیشت کە بوویە جێگەی پێکەنینی خەڵکی، بەڵام ئەو هەر بڕوای بە بیرۆکەکەی خۆی هەبوو چونکە لە ناخی دڵیەوە ئەو بڕیاری دابوو،وە بەردەوام بوو لە سەر کارەکەی تا بە چەشنێك وای لێهات کۆمپانیای(فیدراڵ ئیکسپریس)ئەمڕۆ سەرمایەکەی خۆی تێدەپەڕێنێت لەمەلایین دۆلار، هەموو ئەم قازانج و سەرمایە لە سەرەتاوە تەنها خەونێکی ڕووت بوو هیچی تر.

هەروەها (واڵت دیزیی)دەستی کرد بەئیشکردن لە وێنەی جوڵاوە لەماڵەکەی خۆیداو لە سەرەتاوە پرۆژەکەی لەگەڵ کۆمپانیایەکدا دەست پێکرد،بەڵام کۆمپانیاکە هەر زوو شکستی خواردو ئیفلاسبوونی خۆی ڕاگەیاند،لە ئەنجامی ئەمەشدا(دیزنی)هەڵسا بەفرۆشتنی هەموو شتەکانی و پەساپۆرتێکی کڕی تا بڕوات بۆ (کالیفۆڕنیا)و لە کالیفۆڕنیا هەڵسا بە دروست کردنی کۆمپانیایەکی نوێ و ڕوو بەڕووی زۆر تەنگ و چەڵەمە بوو یەوە کە دەبوونە کۆسپ لە ڕێگەیدا،تەنانەت بۆ ماوەی دووجار تووشی دارمانی نەخۆشی دەمارگیری بوو کە دەینالاند بە دەستیەوەو گەیشتە ئاستێك کە قەرزی لە هاوڕێکانی دەکرد، بەڵام ئەو چەند جارێك هەر شکستی خوارد، وای لێهات ئەوانەی دەورو بەری گاڵتەیان پێدەکرد، بەڵام ئەو هرگیز خۆی نەدەدا بە دەستەوە تەسلیم نەدەبوو،لە سەر هەوڵدان و خەونەکانی بەردەوام بوو تا ئەو کاتەی خەونەکەی بوو بە ڕاست و ئەمڕۆ نرخی سەرمایەکەی مەزەندە دەکرێت بە بەلایین دۆلار..لەم بارەیەوە(دیزنی) خۆی دەڵێت: ((*مادام بتوانیت خەون بەشتێکەوە ببینیت،ئەوا هەر دەتوانیت بگەیتە ئەنجام و بە دیبهێنیت*)).

توێژەرەوەکان هەڵسان بە ئەنجام دانـی لێکۆڵینەوەیـەك لـە سـەر قوتابیانی یـەکێ لـە کۆلێـژەکان ئـەوەش بـە موراقەبـەکردنی تـەواوی قوتابیـەکان لـە قۆناغەکانی خەوتنە جیاوازەکانیاندا لە ڕێگـەی ئـامێرێکی تایبـەت و دەست نیشـانکراوەوە بـۆ ئـەو مەبەسـتە..لـە کاتێکـدا قوتـابی دەگەیشـتە قۆنـاغی ((ریم))لە خەوەکەی – ئەو قۆناغەیە کە مرۆڤ خـەونی تێـدا دەبینێـت – ئـەوا قوتابیان هەڵدەسان لە خەو لەو قۆناغەیەدا چونکە ئەوەندە ڕێگەیان پێـدرا بـوو کە تەنها بخەون و بەس نەك خەون ببینن لە ماوەی خەوتنـە کەیانـدا.ئـەوە بـوو پاش تێپەڕ بوونی چوار شەو بـە سـەر ئـەم کـارەدا هـەموو قوتابییـەکان پلـەی هەڵچـوون و ڕاڕایـی و دەمـارگیری توونـدیان گەیشـتە بـەرز تـرین پلـە،ئیتر توێژەرەوەکان تاقیکردنەوەکەیان ڕاگرت.

ئەگـەر بێتـوو پرسـیار بکـەین سـەبارەت بـەوەی کـە ئـەم تاقیکردنەوەیـە دەمانگەیەنێتە چ ئەنجامێك،ئەوا دەگەینە ئـەو قەناعەتـەی کـە خەونـەکان زۆر گرنگن بە نیسبەت مرۆڤەوە بە جۆرێك کـە دەبێتـە هـۆی یارمـەتی دانمـان بـۆ ڕاگرتنی هاوسەنگی و دامەزراویمان دوور لە ڕاڕایی، دەتوانین بڵێین پێویستشـمان بە زیندە خەونە..بۆ یە ئێمە هەمیشە پێویستمان بـە ئـازاد کردنـی ئەندێشـەو خەیاڵمانە لە هەر کۆت و بەندێك چـونکە خـەیاڵ (ئەندێشـە)سـەرەتای دەست پێکردنی هەموو شتێکە.

جارێکیان وا ڕێکەوت سەیری یەکێ لە بەرنامە سەیرو سەمەرەکانم دەکرد لە تەلەفزیۆنـدا، کـە بابەتەکـە لـە بـارەی کۆمـەڵێك ڕاهیبـی چـینی یـەوە بـوو دانیشتبوون لە ژوورێکی زۆر ساردا بـەبێ جـل و بـەرگ تـەنها یـەکی پەشـتە

ماڵێکی تەڕ کراو نەبێت کە لولیان دابوو لە خۆیان و حەوت پێچیان لێدا بوو، لە ڕێگەی ئەو وێنا کردن و خەیاڵەی کە بۆ گەرمی هەیانبوو لە جەستەیاندا سەرکەوتبوون بە سەر بەرز کردنەوەی پلەی گەرمای لەشیاندا بۆ پلەیەك کە پەشتەماڵە تەڕەکەی لە شیانی ووشك دەکردەوە..بەڵێ خەیاڵ و ئەندێشە هێزێکی داهێنەری هەیە.

لە موحازەرەکانمدا دەربارەی ((*سەرکردایەتی کردنی تەواوی خود*))هەڵدەسین بە فێر کردنی خەڵك،تەتانەت ئەوانەشی کە هیچ شتێك نازانن دەربارەی هونەری بەرگریکردن لەخۆ، وامان لێکردوون کە بتوانن ئەو پارچە تەختانە بشکێنن کە دوو ئینج ئەستوورن، ئەمەش تەنها بەهۆی بەهێزی ئەندێشەو خەیاڵیانەوە..من داوام لێدەکردن کە هەر دووچاویان بنووقێنن،پاشان یارمەتیم دەدان لە سەر ئەوەی کە بە چاوی عەقڵیان (چاوی زەین) پارچە تەختەیەك بێننە بەرچاویان و ببینن چۆن بە هەردوو دەست هەڵدەسن بەشکاندنی ئەو تەختەیەو دەیکەن بە دوو پارچەوە،تەنها سەرکەتنیان لە ڕێگەی خەیاڵەوە کەوێنایان دەکرد بۆ ئامانجەکەیان دەیانبینی وا بەزەینی خۆیان هەنگاو هەنگاو دەڕۆن بەرەو پێری کرداری شکاندنەکە،پاش ئەم ڕاهێنانەداوام لێدەکردن چاویان بکەنەوە، ئیتر دوایی ڕاستەوخۆ زۆر بە ئاسانی سەرکەوتنیان بە دەست دەهێنا لە شکاندنی پارچە تەختەکاندا بە شێوەیەکی پراکتیکی.

ئەم کردارە ئەوەمان بۆ دەردەخات کە هەمیشە هەموو شتێك بۆ یەکەم جار لە عەقڵدا ڕوو دەدات،لە بەر ئەوە کاتێك دەبینی کە خۆت بەهێزو سەرکەتوویت و دەتوانیت زاڵ بیت بەسەر بەدیهێنانی ئامانجەکانتداو بڕواشت بەوە هەیە کە لە

دڵتایەو هەست بەوەش دەکەیت کەلـەهۆش و هەسـتاوەریتدایە،ئەوا ئـەو کاتـە خەونەکانت هێزێکی خودێتیت(زاتی) بۆ دروست دەکەن و دەبنە یارمـەتی دەری عەقڵی ناوەوەت (عـەقڵی شاراوە)ت بە هەموو ئەو هێزو توانا بێ سنوورانەی کە هەیەتی لەسەر بەدیهێنانی خەونەکانت.

ئێستا کامەیە خەونی تۆ؟

ئەوشتە چیە کە لە هەموو شتێك زیاتر ئـاواتی بـۆ دەخوازیـت و دەتـەوێت بەدی بهێنیت لەم جیهانەدا؟.

لەوانەیە خەونەکەت ئەوە بێ کە دەست بکەیت بەکاری تایبەت بەخۆت یـان سەفەر بکەیت و بگەڕێیت بە جیهاندا یان هەڵسـیت بـە دانـانی کتێبێـك یـان تەنانەت پێش بینی تواناکانت بکـەیت بـۆ دۆزینـەوەی داهێنـانێکی نـوێ کـە بیرۆکەکەی لە مێشکتدا گـەڵاڵ بووبێـت، تـۆش هەمیشـە هـەوڵی دواخسـتنی جێبەجێ کردنی ئەو بیرۆکەیە بدەیت.

بۆیە دەبینین زۆر بیرۆکەی گەورە هەن پـێش ئـەوەی لـە دایـك بـن ئـەمرن، ئەوەش لە بەر دوو هۆی سەرەکی:-

یەکەم شت ئەوەیە کە خەڵکی بەرهەڵسـتی خۆیـان دەکـەن لـە بـەدیهێنانی خەونەکانیاندا کە ئەمەش ناو دەبرێت بە((زەهری شیرین))ئەم نـاوە مەترسـی لا دروست کردم کاتێك کە ڕۆیشتم بۆ باخچەی تـاژەڵان و لـەوێ چـاوم کـەوت بـە مـارێکی زۆر جـوان و لـەوێ لـە سـەر تـابلۆی هەڵواسـراوی ژووری مارەکـان نووسرابوو ((مەترسی دار))..بۆیە لەوێدا سەرم سوڕما لـەوەی کـە چـۆن دەبـێ

شتێك ئاوا جوان و سەرنج ڕاكێش بێت بەو شێوەیە بەڵام لە هەمان كاتدا ناواخنەكەی لە ناوەوە پڕ بێت لەو زەهرە كوشندەیە.

بەڵام بەنیسبەت ئەو خەڵكانەوە كە ناودەبرێن بە ((زەهری جوان))ئەو ناونانە لە دوژمنەكانیانەوە نەهاتووە بەڵكو بگرە بەپێچەوانەوە ڕستەكەی ئەوەیە كە ناودەبرێت بە ((زەهری شیرین)) ئەم ناو نانەش لەو خەڵكانەوە بەرهەم هاتووەكە دەورەیان داوین و گرنگی دەدەن بە كارو بارەكانمان لە وانەش هاوڕێكانمانن یان دەرو دراوسێمانن یان تەنانەت لە كەسانی ناو خێزانەكەی خۆمانن چونكە ئەوانە دەبنە هۆكاری هەموونەو هۆكارانەی كەلەپێناویدا شكست بخۆین وبیرۆكە پرشنگ دارەكانمان لەباربچن، لەئەنجامیشدا خاوەنی ئەو بیرۆكانە ببنە جیگای گاڵتە جاڕی و تەشقەڵە پێكردن ئەگەر هاتوو هەڵسن بەجێ بەجێكردنیان..دەگونجێ هەندی كەس ڕەخنە لە خەونەكانیان بگیرێت بەهۆی تەنها پاڵنەری(غیرە)وە، بەڵام زۆرینەی ئەوانەی كەڕەخنە لە خەونەكان دەگرن بەبێ بونی هۆشیاری تەواوە بەڵكو پشت دەبەستن بە ئاكارو بیرو باوەڕی تاكە كەسی خۆیان بەبێ چاوپۆشی كردن لەئاكارو بیروباوەڕی ئێمەش. لەگەڵ ئەوەشدا لەوانەیە ئامۆژگاریەكانی ئەو جۆرە كەسانە لەڕاستگۆییەوە و لەناخیانەوە هەڵقوڵابێت، بەڵام ئەوەیە دەگونجێ تەنها بەزۆری ببنە هۆكاری ناڕەحەتی وزیان گەیاندن كوتومت وەك ماری جوانی خاوەن ژەهری كوشندە.

دووەم شت و بەر بەستی بنەڕەتی كە ڕێگریت دەكات لە بەدیهاتنی خەونەكانت تۆ خودی خۆتیت..دكتۆر (ڕۆبەرت شولەر)لە كتێبی "هێزی بیرو

چـوونەکان"یـدا دەڵێـت: ((*تـەنها شـوێنی دیـاریکراوی شایسـتە بەخەونـە مەحاڵەکانت ناوەوەی بیرو بۆ چوونەکانی خۆتە*)).

ئایا دێتەوە بیرت جارێ لە جاران ویستبێتت هەڵسیت بە ڕاپەڕاندنی کارێکی دیاریکراو،بەڵام بەخۆتت گوتووە ((نەخێر..من ناتوانم بـەو کـارە هەڵسـم))بـەو شێوەیە خۆت قەناعەت پێکردووە کەواز لەو خەونەت بهێنیت..چییە ئـەو شـتە کە تۆو من و کەسانی تریش قەدەغە دەکات لە بەدیهێنانی خەونە خۆڕسکەکان (خەونە خودییەکان)؟وەڵامەکەی تەنیا لە دوو ووشەدایە((ناوچەی ئارام)).

ئەوەش بریتیە لەو شتانەی کە بۆ ماوەیەکی تـەواو پێڕەومـان کـردووەو زۆر چاریش هەست بە خۆشی و دڵنیایی دەکەین کاتێك کە بۆ جارێکی تر سەر لـە نوێ دووبارەیان دەکەینـەوە، هـەر چـەندە بیرۆکـە یـان خـەونێك لـە((ناوچـەی ئارام))مانەوە دەرچێت ئەوا هەست بە ڕاڕایی و ناڕەحەتی دەکەین، ئێستا دێینە سەر باسکردنی ئەو هۆکارانەی کە لـەو پێنـاوەدا سـوودمان پـێ دەگەیـەنێت و شـتێکی نـوێ دێتـە ئـاراوە ((لـە ناوبـەری ڕاڕایـی و نـا ئـارامی یـە ناوەکیەکان))،لەوانەیە خەڵکی پێت بڵـێن ئـەو بیرۆکەیـەی تـۆ هـیچ نرخێکـی نیە،هەروەها زۆر هۆکاریشت بدەنێ کە لەو پێناوەدا ئەو بیرۆکەیە سەرنەکەوێت، بەڵام تۆ تەها بڕیاردەری سەرەکیت وخاوەنی ئەو هێزەیت کـە ئەوشـتانەی پێـت دەوترێت وەریان گریت یان بیاندەیتە دواوە.

(ویلی جۆلی)لە کتێبەکەیدا بەناوی: ((*تەنها خولەکێك دەتگرم بـۆ گـۆڕینی ژیانت*)) دەڵێ: ((*ئەگەر بتوانیت لە زیهنی خۆتدا خەونێك پێك بێنیت و لە دڵدا*

بیچێنیت و ڕێگە نەدەیت بە گومانەکانت کە فەرامۆشی بکەن و سەرقاپی بنێنەوە، ئەوا دەگونجێت خەونەکەت ببێتەحەقیقەت و ژیانت بگۆڕێت)).

لەوکاتەدا کە من خۆم تەمەنم شەش ساڵان بوو دوو خەونی گەورەم هەبوو:

خەونی یەکەم: ئەوە بوو کە دەمویست ببمە پاڵەوانی (میسر)لە یاری تۆپی سەر مێزدا – تێنس-، بۆیە ڕۆژانە چاودێری دەنگ و باسەکانم دەکرد بە هیوای ئەوەی هەر هەواڵێك ببیستم لە بارەی ئەو دەورانەی کە لە شاری(ئەسکەندەریە) دەکرێتەوە بۆ ئەوەی بچم ببینم، لە بەر ئەوە هەموو پاڵەوانێتیەکانم دەبینی و هەر لە بەیانی زوەوە دەچووم بۆ سەیریان تا دوا چرکە ساتی تەواو بوونی یاریەکانی، لەوێ دەکەوتمە چاودێری کردنی ووردی پاڵەوانەکانی یاریەکان لە بارەی جوڵەو هەڵس و کەوت و ڕێگەی یاری کردنی هەر یەکەیان و خەونم بەوەوە دەدی کەی بێ ڕۆژێك منیش وەك ئەوانم لێ بێت و ئاواتم بێتە دی. پاش تێپەڕ بوونی چەند ساڵێك بڕیارم دا بچمە یەکێ لە تیپە کانەوەو زۆر هەوڵی ئەزموونی و تاقیکاریم دا زیاتر لە ناو بیست یانەی وەرزشیدا، بەڵام هەموویان دەستیان نا بە ڕوومەوەو دەریان کردم، تا لە دوا جاردا یەکێك لە ڕاهێنەرەکان پێی ووتم((من مەشقت پێ‌دەکەم،بەڵام بەمەرجێك))..زۆر بەخۆشحاڵیەوە ووتم ((ئەو مەرجە چیە؟))..لە وەڵامدا ووتی: ((*ڕۆژانە شەش سەعات مەشقت پێ دەکەم بۆ ماوەی ساڵێك و نابێت لە پاڵەوانێتیەکاندا بەشداری بکەیت تا ئەو کاتەی کە خۆم هەست دەکەم بە تەواوی ئامادەیت بۆ ئەو کارە*)) ئەوە بوو مەرجەکەم بێ دوودڵی قبوڵ کردو دەستمان کرد بە مەشقەکانی عەقڵی و جەستەیی، تەنها دوای شەش مانگ ڕاهێنەرەکەم پێی ووتم: ((*ئێستا ئامادەیت بۆ یەکەمین*

تاقیکردنەوە))،لەو مەوسیمەدا تەنها دوو دەورە مابوویەوە بکرێت، ئەوە بوو خۆش بەختانە بۆ سەر سوڕمانی هەمووان لە هەر دوو دەورەکەدا پلەی یەکەمم بە دەست هێنا.لە مەوسیمی داهاتوودا پلەی یەکەمم بە دەست هێنا لە هەموو دەورەکاندا کە لەو دەورانەشدا پاڵەوانێتی نەتەوەیی تێدا بوو،بۆیە بوومە پاڵەوانی هەموو (میسر)و بوومە نوێنەری شارەکەم لە پاڵەوانێتی جیهاندا لە ئەڵمانیای ڕۆژئاوا کە ساڵی 1969کرا، ئەوە بوو خەونی یەکەمم هاتەدی و بڕوام بە خۆم هەبوو کە دەتوانم لەو کارەدا سەرکەوم و بێگومان سەرکەوتنیشم بە دەست هێنا.

خەونی دووەم: ئەوە بوو کە دەموویست ببمە بەڕێوەبەری گشتی یەکێك لە ئوتێلە گەورەکان، بۆیە دەستم کرد بە گەڕان بە هەموو جیهاندا...لەو کاتەدا کە هێشتا قوتابی بووم لە قوتابخانە هەندێ لە مامۆستاکان هەڵدەسان بە پرسیار کردن لە قوتابییەکانیان دەربارەی هیواو ئاواتەکانیان لە پاشەڕۆژدا، منیش هەمیشە لە وەڵامدا دەمگوت من دەمەوێت ببمە بەڕێوەبەری گشتی یەکێك لە ئوتێلە گەورەکان، هەمووجارێك من دەبوومە جێگای پێکەنینی هەمووان بە قوتابی و مامۆستاوە، هەموو چواردەورەکەم دەیانویست وورەم بەردەن و تێك بشکێم، بەڵام من هەر سووربووم لە سەر پارێزگاری کردنی خەونەکانم و هەوڵدان بۆ بەدیهێنانی، هەمیشە لەگەڵ هاوڕێکانمدا هەڵدەساین بە یاریکردن لە ڕێگای کاری نواندنەوەو بە خەیاڵ وامان دادەنا کە هەموومان لە یەك ئوتێلداین و منیش هەمیشەخۆم واڕادەهێنا کە بە دەوری بەڕێوەبەری گشتی هەڵدەسام، پاشان لەواقیعدا نهێنیەکم بۆ دەرکەوت لە ئامادەکردنی خۆمدا بۆ نواندنی ئەو

دەورە، ئەوەش ئەوە بوو کە زمانی ئینگلیزی و فەڕەنسی و ئەڵمانی فێر بــووم و هەموو شتێکم دەخوێندەوە ئەوەی کــە پەیوەنــدی بــەبواری ئوتێلــە وانــی یــەوە هەبوو، زۆربەی کاتەکانم بەسەر دەبرد لە ئوتێلە گــەورە کانــداو ئــەو خەڵکانــەم دەبینــی کــە وەك میــوان دەهــاتن و هــاتوو چــۆی ئوتێلیــان دەکرد،هــەروەها هەڵســوکەوتی فەرمانبــەرەکانی ئوتێــل بەهەمووجیاوازیــەکانی ئاســت و پلــەو سروشتی کارەکەیان و گرنگی دانیان بە ئیشەکەیان.لە ســاڵی 1970دا دەســتم کرد بە خوێندن لە پەیمانگای ئوتێلــەوانی، ڕۆژان تێپــەڕین و ســەفەرم کــرد بــۆ کەنەدا لەگەڵ ژنەکەمدا (ئامال)ساڵی 1975، ئەوە بوو لە ماوەی تەنها چــوار ڕۆژدا هەر دووکمان کارمان دەسکەوت و من خۆم بووم بە قاپ شۆرو چــاکترین قاپ شۆر بووم لەو ئوتێلەدا کە کارمان تیدا دەکرد!! ڕۆژێك بەڕێوەبەری گشــتی ئوتێلەك نارد بووی بە دواماو بانگی کــرد بــووم،منیش لــەکاتی چــاوپێکەوتنم لەگەڵیاو لە نوسینگەی خۆیدا پێم ووت: ((گەورەم دوو هەواڵم پێــە یــەکێکیان مژدە بەخش و خۆشەو ئەو یتریشیان خــراپ و نــا خۆشــە))..پێــی ووتم: ((بابــە هەواڵە خۆشەکە دەست پێبکەین))..منیش پێم ووت: ((من دەبم بە بەڕێوەبەری گشتی))..پێی ووتم: ((زۆر باشە،ئەی هەواڵە ناخۆشــەکە چــیە؟))..منــیش بــە هێمنی و زەردە خەنەوە ووتم: ((نوسینگەکەت دەبێت بە هی من))!!

هەواڵەکە زۆر بە خێرایی وەکــو بروســکە بــڵاو بوویــەوەو کــار گوزارەکــانی ئوتێلەکە هەموو بەلاقرتی و پێکەنینەوە دابارینە سەرم و لە ڕوانگەی دیــدو بــۆ چوونی ئەوانەوە بەشێت سەیریان دەکردم. پاش ئەوە زۆر بــە پەرۆشــەوە کەوتمــە ئــیش کــردن و دەســتم کــرد بــە خوێنــدن لــە پــەیمانگای تایبــەتی ئوتێلــەوانی

له(مۆنتریال)و درێژەم دا بە کارکردن و خوێندنەکـەم و زۆریشـم خوێنـدەوە لـەو بوارەداو دەستمکرد بە هاوبەشی کردن لەو چالاکیانەدا کە هەموو بەڕێوەبـەرێك بەشداری تێدا دەکات،ئەوە بوو لە ساڵی 1968دا بووم بە بەڕێوەبـەری گشـتی یەکێك لە ئوتێلە پێنج ئەستێرەییەکان،بەمەش تـوانیم خـەونی دووەمـم بـەدی بێنم.

بەڵێ خەیاڵ و ئەندێشە بە هێزەو دەشگونجێت کە خەونـەکان ببنـە واقیـع و ڕاستی و بێنەدی.بۆیە (ئەلیانۆر ڕۆز فلّت)دەڵێ: ((*دەشێ ئایندە بۆ ئەو کەسانە بێت کە باوەڕیان بە جوانی خەونەکانیان هەیە*))..لە ئەمڕۆوە تۆش دەسـت پـێ بکە بە بنیات نانی یان گەڕانەوەی بنیات نانی خەونەکانت..خەون ببینە خەونی گەورە،هەروەك (جۆثا)دەڵێت: ((*خەونی بچـوك مەبینە،چـونکە خـەونی بچـوك هێزی پەلکێش کردنی کەسانی تری نیە*)).

ئێستا ئەم ڕێگایەت لە بەردەستدایە بـۆ گەیشـتن بـە پـەرە پێـدانی هێـزی خەونەکانت:

1- 10دەشت دەست نیشان بکە لەوانەی کە ئاواتە خوازیت بیـان هێنیتـە دی.

2- ڕیز بەندیان بکە بەپێی گرنگیان یەك لە دوای یەك،یەکەم جار ئـەوەیان کەزۆر گرنگە پاشان لەو کەمترو دوای ئەویش کەمتر .

3- لە شوێنێکی هێمن و لە سـەر خۆوپاکـژدا دابنیشـە بـۆ مـاوەی پـانزە خولەك بە جۆرێك کە هیچ کەس بێزارت نەکات.

4- به قوڵی و ئاسوودەیی هەناسەبدە،هەردوو سییەکانت پڕکە لە هەواو پاشان خاڵیان کەرەوە لە هەوا،با هەموو جەستەت لە ئەنجامدانی ئەم کارە دا ئامادە باش بێت.

لە بارو دۆخێکی تەواو ئیسراحەتدا دابنیشەو هەردوو چاوت بنوقێنەو هەڵسە بە تەرکیز کردن لە سەر هەموو بە شەکانی جەستەت و بیهێنەرە خەیاڵی خۆت کە تۆ لە پلیکانەیەکی دە پلەیی دێیتە خوارەوەو لەگەڵ دابەزینت لە هەر پلەیەك هەست بە ئاسوودەیی و حەوانەوەی زیاتر دەکەیت و لە سەر پلیکانەی دەهەم تەواو خۆت وازلێبێنەو هەست بە ئاسوودەیی بکەو هەرچی ڕاڕایی و دوو دڵی هەیە فەرامۆشیکە.

- لە سەر پلەی نۆهەم هەست بە ئاسوودەیی زیاترو حەوانەوەی زیاتر دەکەیت.

- لە سەر پلەی هەشتەم حەوانەوەت زیاتر بەرەو زیاد بوو دەچێت.

- لە سەر پلەی حەوتەم زیاتر دەحەسێتەوە.

- لە سەر پلەی شەشەم زۆر زیاتر دەحەسێتەوە.

- لە سەر پلەی پێنجەم حەوانەوە زیاتر دەبێت.

- لە سەر پلەی چوارەم حەوانەوە زیاترە.

- لە سەر پلەی سێهەم حەوانەوە زیاتر دەبێت.

- لە سەر پلەی دووەم حەوانەوە زیاتر دەبێت.

- لە سەر پلەی یەکەم ئەو پەڕی ئاسوودەیی و حەوانەوە بەدی دەکەیت.

وابێنەرە پێش چاوت کە تۆ بەرامبەر دەرگایەکیت..دەست بدە لە دەرگاکەو بیکەرەوەو سەیری ئەو ڕووناکیە بکە کە لە پشت دەرگاکەوەیە...ئەوە ئەو ڕوناکییەیە کەهی ئایندەتە، لە دەرگاکە بچۆرە ژوورەوەو دەست بکە بەڕۆیشتن لە ژیانی ئایندەت بەرەو ڕووی ئامانجەکانت د، بەردەوام بە لە ڕۆیشتن لەسەر هێڵی چوارچێوەی زەمەنی بۆ گەیشتن بەو کات و شوێنەی کە خەونەکانتی تێدا دێتە دی، سەرنج بدە بزانە تۆ بە تەواوی لە کوێدایت..ئەوانەی دەورو بەرت کێن..خەریکی چیت،سەرنجی هەموونەو شتانە بدە کە دەیان بینیت،هەموو ئەو شتانەشی کە دەیان بیستیت،لە کاتێکدا خەونەکەت هاتە دی سەرنج بدە بزانە چیت پێ دەووترێت بە تەواوی،سەرنجی هەستاوەرییەکانت بدە، سەرنجی هەناسەدانت بدە، سەرنجی کەش و هەوای چوار دەورت بدە، هەروەها سەرنجی پلەی گەرمایی ئەو ژوورە بدە کە خۆتی تێدایت، هەست بە هەموو شتێك دەکەیت، بەهەموو تەنیشتێکی خورێنەر.

ئێستا وێنەیەك بۆ خۆت پێك بهێنە پاش ئەوەی هەڵسایت بە بەدیهێنانی ئامانجەکەت..هەڵسە بە گەورە کردنی ئەو وێنەیەو هەوڵدە زیاتر لە خۆتی نزیك بکەیتەوەو هەموو ڕەنگە جوان و چاکەکانی بۆ زیاد کە پاشان شتێك لە ووزە بدە بەو وێنەیەو هەناسەیەکی قوڵی بکە بە بەرداو پاشان ئەو هەناسەیە ئاوەڵاکە بە وێنەکەدا،سێ بەم کارە هەڵسە.. بڕوانە بۆ وێنەکە بە ڕاسەرتەوە مەلە دەکات.

ئێستا واز لە وێنەکەت بێنەو تۆ خەونەکەی خۆت بەدی بێنەو بگە ڕێرەوە بۆ((سەر هێڵی زەمەنی))بۆ ئێستاو بڕوانە بۆ ئەو وێنەیەت کە خۆتی لەسەری لە ئاییندەدا،ئەوەش ئەو وێنەیەیە کەچاوەڕوانی لە تۆ دەکات تاپێی بگەیت.

لە چرکە ساتێکدا سوپاسی عەقڵی شاراوەت بکە، سوپاسی ئەو خوا یەش بکە کە یارمەتی دایت بە هەموو ئەو توانایە بۆ بەدیهێنانی خەونەکەت،ئێستا هەردوو چاوت بنووقێنەو دەست بکە بە سەرکەوتن بە سەر پلیکانە دەپلەییەکەدا،لە هەموو هەنگاوێکدا ووزەیەکی گەورە ترو متمانەیەکی زیاترو هەستکردن بە بووژانەوەیەکی زیاتر دەکەیت.

-پلەی یەکەم متمانە زیاترە.

- پلەی دووەم هێز زیاترە.

- پلەی سێهەم متمانەی زیاتر هەیە بە خۆت و تواناکانت بۆ سەرکەوتن

- پلەی چوارەم ووزەت زیاترەو هێزی هەناسەدانت زیاتر دەبێت.

- پلەی پێنجەم ووزە زیاترە.

- پلەی شەشەم متمانەی زیاترو هێزی زیاترو وزەی گەورە تر.

- پلەی حەوتەم ووزەی گەورە ترو متمانەی زیاتر .

- پلەی هەشتەم ووزەی گەورەترو بەهێزتر .

- پلەی نۆهەم ووزەیەکی گەورەترو لە کاتێکدا دەگەیتە پلەی دەهەم هەردوو چاوەکانت بکەرەوەو ئەو زانیاری و هێزو متمانەیە لەگەڵ خۆت هەڵگرە لەوەی کەوا پێویستت پێی دەبێت بۆ بەدیهێنانی خەونەکەت.

- ئێستا تۆ هێور بەرەوە چونکە بە تاقیکردنەوەیەکی بەهێزدا تێپەڕیویت لە ((دۆزینەوەی ئایندەیەکی گەش)).

ئەم مەشق و ڕهێنانە دووبارە بکەرەوە لەگەڵ هەموو خەونێك لە خەونەکانت،هەروەها هەڵسە بە ڕاهێنان لە سەری چەند جارێك بەپێی توانا چونکە ئەم ڕهێنانە دەکرێ هەڵسێ بە خولقاندی موعجیزە لە ژیانتدا هەروەك چۆن ڕوویدا لەگەڵ خودی خۆمدا.

لە ئەمڕۆوە دەست پێ بکەو خەونی گەورەببینە.

ژیاننامەی سەرکەوتووەکان بخوێنەوەو هەست بە سەر کەوتنیان بکەو بیهێنەرە خەیاڵی خۆت هەموو ئەو شتانەی ئەوان بەدییان هێناوە لە ئامانجەکانیان، ئاگاداری دزەکانی خەونەکانت بە، ئاگاداری((ژەهری شیرین))بە، ماوەمەدە بەهیچ کەسێك تەنانەت بە خۆشت یان بە هەرشتێك کەتووشی شۆك و سەلبیاتت بکات یان خەونەکانت لێ بدزێت..خەیاڵت بانگ هێشت بکە بۆ مەلە کردن لە هەوادا چونکە خەیاڵت ئەو هێزەی تێدایە کە دەشێ یارمەتی دەرت بێت لە سەر گۆڕانکاری لە ژیانتدا، متمانەت بە خۆت بێت و زۆر ئەم وتەیە دووبارە بکەرەوە((*دەتوانم سەرکەوم..من متمانەم بە هێزی خۆمە بۆ سەرکەوتن*))بەیارەمەتی خوا دەگەیتە بە رزترین پلەکان.

با هەمیشە لەیادت بێ:

هەموو چرکە ساتێك وا بژی کە ئەوە دوا چرکەساتی ژیانتە،

بە باوەڕەوە بژی،بەهیواوە بژی،

بە خۆشەویستیەوە بژی،بە تێکۆشانەوە بژی،

نرخی ژیان بزانە.

کلیلی پێنجەم:

کردەوە

((ڕێگایە بەرەو هێز))



کردەوە

((ڕێگایە بەرەو هێز))

((تەنها زانین بەس نیە،بەڵکو هەردەبێ
جێبەجێ کردنی لەگەڵدا بێت..بە تەنها
ئامادەییشبەس نیە بەڵکو هەر دەبێ
کردەوەی لەگەڵدا بێت))
- گۆتە-

لە کاتێکدا دەستم کرد بە پەراوە کردنی بەرپرسیارێتیم وەك بەڕێوەبەرێکی گشتی لە یەکێك لە ئوتێلە گەورەکانی شاری (مۆنتریال)ی کەنەدا،هەمیشە لەهەوڵی ئەوەدابووم بەدوای شتی تازەو سەرنج ڕاکێشدا بگەڕێم لەبواری پەرەپێدانی باری کەسێتی و هەڵس و کەوتی مرۆییی .ڕۆژێ لەڕۆژان سەرۆکی کۆمپانیا ئاگاداریەکی تازەی بۆناردم دەربارەی زانستێکی نوێ بەناوی N.L.P((پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری)) و پێشنیاری کردبوو کە دەبێ من لە وەرشەی کارکردن ئامادەبم بۆ ماوەی سێ ڕۆژ لەنیۆرك، منیش بەبێ دوو دڵی یەکسەر داخوازیەکەم قبوڵکرد.

زۆر بە پەرۆش بووم و حەماسم بۆی هەبوو چونکە حەزم بەوەرگرتنی زانیاری دەکرد لە بارەی ئەو زانستە تازەوە،ئەوە بوو ئامادە بووم لە وەرشەی کارکردنداو ڕۆژی یەکەمم بەسەربرد بەبێ ئەوەی هیچ شتێکتێبگەم و هەستم بە نائومێدی دەکرد،گەیشبوومە ئەو گومانەی کەوا باشە دەستبەجێ بگەڕێمەوە بۆ مۆنتریال،

بەڵام پێش ئەوەی نا ئومێدیو داڕووخـان تـەواو داگـیرم بکـات، بڕیـارم دا کـە ماوەیەکی تر بدەم بەخۆم،ئەوە بـوو لـە ڕۆژی دووەمـدا بـە دوادا چـوونم کـردو ئامادەی یەکەمین وانە بووم و هەستم کرد زۆر بـەهێزم، چـونکە وانـە بێژەکـەم توانی لە ماوەی کەمتر لە 30خولەکدا یارمەتی گۆڕینی بیرو بۆچـونی سـەلبی من بدات کە لەچەند ساڵێك لە مەوبەرەوە لەگەڵمایەو لیّم نابێتەوە، بۆ یـەخێرا بڕیارم دا کە وەرشەی کارکردن تەواو بکەم، ئەوە بوو بە ڕاسـتی زۆر کـەڵکم لێ وەرگـرت وبەتـەواوی ژیـانم گـۆڕا بـەرەو باشـتر، هـەروەها بڕیارمـدا کـە هەردەبێ بڕوانامە بەدەست بێنم لەم زانستەدا بۆ ئەوەی یارمەتی خۆم و کەسانی تریش بدەم. لە دوای شەش مـانگ بڕوانامـەی یەکـەمین دەورەی ئامادەباشـیم بەدەست هێنا، پاشان بڕوانامەی شارەزاو دواتریش مامۆستای شارەزام بەدەست هێناو پاشانیش بوومە ڕاهێنەری بڕواپێکراو و کاری شارەزاییم ئـەنجام دەدا بـۆ ماوەی 10دە ساڵ لە بواری کارکردن و ڕاهێنانیشدا.

لە دوای شەش مانگ لە دەرچوونم چاو پێکەوتنم کرد لەگەڵ هـاوڕێ یـەکی ئافرەتدا لە(مۆنتریال)کە ئەویش هەمان قۆناغەکانی تـەواو کردبـوو لـە هـەمان کاتدا لەگەڵ منداو پرسیارم لێکرد سەبارەت بە حاڵ و ئـەحواڵی و ئـەو سـوودو کەڵکەی واوەریگرتووە لەو بڕوانامە مەشقکارییەی کە بەدەسـتی هێنـاوە؟..لـە وەڵامـدا ووتـی: ((تێپـەڕیم بـەزۆر گۆڕانکـاری لـە ژیانـدا، چـونکە تووشـی داڕووخانی دەمارگیری بووم،لەمەو دواش ناتوانم بڕیار بدەم کە چ کارێـك ئـەنجام بدەم بەم بڕوانامەیە)).

باپێکەوە سەیرکەین بزانین چی ڕوویداوە..ئەم هاوڕێیە چەند ساڵێکی دوورو درێژی ژیانی خۆی بەسەر بردلە خوێندندا،هەروەها بە هەزارە ها دۆلاری خەرج کرد تاببێتە ((ڕاهێنەری بڕوا پێکراو))یان زانیاری تەواوی پێبێت بۆ ئەوەی بتوانێت بڕیاری دروست بدات لە هەستاوەریە سەلبییەکاندا،بەڵام ئەو زانیاریەی بەکارنەهێناو هیچ سوودێکی وەرنەگرت لە بەدەست هێنانی ئەو بڕوانامەیەو بگرە تووشی داڕووخانی دەمارگیریش بوو. هەرچەندە هەموو زانیاریەکی تەواوی لە بەردەستدا بوو کە وابەستەیان بێت بۆ ڕوودانی گۆڕانکاری تەواو لە ژیانی خۆی و ژیانی ئەوانەش کە خۆشیان دەوێت، هەروەها شارەزایی تەواوی هەبوو سەبارەت بەوەی کەلە ئاستێکی بەرزی ژیاندا بژی،بەڵام ئەوەبوو نەیتوانی ئەو زانین و زانیاریە بە تەواوی لە شوێنی کردەوەو جێبەجێ کردندادا بنێت.

دەکرێ لێوان لێوبیت لە حەماس و ورەبەرزی و هەبوونی ووزەیەکی بەرز لە ناخداو خاوەنی زانیاری و هێزێکی عەقڵی وەهاش بیت لەهەمان کاتدا کە یارمەتیدەرت بێت بۆ سەرکەوتن..بەڵام ئەگەر هاتوو نەتوانی هەموو ئەم شتانە لە شوێنی جێبەجێ کردندا پراکتیزە بکەیت(واتە بەشێوەیەکی پراکتیکی ئەنجامیان نەدەیت)،ئەوا هەموو ئەو شارەزایی و لێهاتووییانە هیچ نرخێکیان نیەو بەهەدەر دەچن و هیچیشیان لێ سەوز نابێت.

(جیم ڕۆن)لە کتێبی-حەوت ڕێگا بۆ بەختەوەری و حەسانەوە- دادەڵێت:

((زانین وزانیاری بەبێ چەسپاندن و جێبەجێ کردن لەوانەیە ببێتە هۆی تێکشکان وشکست خواردن))

یارمەتیم بدە پرسیارێکت لێ بکەم..ئایا کەسێك دەناسیت کە لەو باوەڕەدا بێت بە تەواوی دەزانێت چی ئەنجام دەدات یان چی دەکات بۆ گۆڕینی ژیانی خۆی،هەروەها دەشزانێت ئایا کەی هەڵدەسێت بە ئەنجامدانی ئەو کارە،بەڵام ناتوانێت هیچ شتێك بکات؟..ئایا کەسێك دەناسیت کە لە پلەیەکی زانستی بەرزدا بێت و هەموو شتێکیشی بۆ دەستەبەر بێت تا لە ژیانێکی خۆشترو باشتردا بژی،بەڵام دەبینی دانیشتووە دەستەو ئەژنۆ بەبێ ئیش و کار؟

بە پێچەوانەوە..ئایا هەر کەسێك لەکەسەکان دەناسیت کە پلەیەکی مام ناوەندی زانیاری هەیەو لەوانەشە خاوەنی هیچ بڕوانامەیەك نەبێت، بەڵام زۆر سەرکەوتووە؟..لێرەدا جیاوازی ئەم دووانە تەنها لە ووشەیەکدایە ئەو یش ((کردەوە))یە.

سوکرات دەڵێت: ((*ئازارەکان والە خەڵکی دەکەن کەزانیاریەکی بەپێتیان لا بێت بەڵام ئەوەیە کردەوەی پێ ناکەن*)).

کۆنفۆ شیۆس دەڵێ: ((*پیاوی گەورەو زیرەك کەم دووە،بەڵام پڕ کارو کردەوەیە*)).

هەمیشە باوکم پێی دەووتم: ((*ژیری و دانایی ئەوەیە کە بزانیت چۆن کاری پێ دەکەیت،شارەزاییش ئەوەیە کە بزانیت چۆن بەکاری دێنیت و ئیشی پێ دەکەیت،سەرکەوتنیش ئەوەیە کە بەکردەوە ئەنجامی دەدەیت*)).

لە کاتێکدا خەریکی یاری تێنس (تۆپی سەر مێز)بووم هەمیشە پرسیارم لە ڕاهێنەرەکەم دەکرد لە بارەی زۆر شتەوە بەتایبەتی یاری چیە کۆنەکان و پاڵەوانەکانی جیهانی، تا ڕۆژێك ڕاهێنەرەکەم هەڵوێستەی کردو لە ئەنجامی زۆر

پرسیار کردنەوە لێی، لێم هاتە وەڵام و پێی ووتم: ((ئایا ئەو هەموو قسەکردن و لێدووانە زۆرەی من بۆت دەکەم لەسەر یاری(تۆپی سەرمێز) کەماوەیەکی دوورو درێـژە،ئایا هـەموو ئەمانـە تـۆی کـردووە بـە یـاری کـەرێکی نایـاب و سەرکەوتوو؟..یان ئەو هەموو لێدوانـەت بـۆ بـاس دەکـەم لـە بـارەی مێـژووی یاریەکەوە،ئایا گومان دەکەیت کەئـەوە یـاری دەرت بێـت بـۆ سـەرکەوتن لـە پاڵەوانێتیەکی نەتەوەیدا؟)) ..لە وەڵامدا ووتم: ((*بێگومان نەخێر، بەڵام ئەمە زانیاریم دەداتێ دەربارەی یاری*))..وەڵامی ڕهێنەرەکەم ئـەوەبوو بـۆ وەرگرتنـی زانیاری،بەڵام لەوە گرنگتر ئەوە بوو کە ئەو پێداگیری لەسـەر ئـەوە دەکـرد کـە چەند گرنگە من بتوانم ئەو زانین و زانیاریانە بە کردەوە بەکار بهێنم و ڕەفتاریان پێبکـەم، بۆیـە بـەرێك و پێکـی و بەرنامەڕێـژی مەشـقەکانم بـەجێ دەهێنـاو هەمیشە سوور بووم لەسەر ئەوەی کە دەبێ ببمە یاریکـەرێکی تـەواو شـارەزاو لێهاتوو..هەروەها ڕاهێنەرەکەم داوای لێکردم کە ئیتر واز لەو پرسـیار کردنانـە بهێنم بۆ ئەوەی بەردەوام بم لە مەشقەکانمدا بەشێوەیەکی جدی و کارامە.

ئێستا هەمان پرسیار ئاڕاستەی تۆ دەکەم..بۆ نموونە قسـەت بـۆ دەکـەن لـە بارەی مەلەوانیەوە،ئایا ئەمەوات لێدەکات ببیتەمەلەوانێکی چاك؟...بێگومـان نەخێر چونکە تۆ پێویستت هەم بەڕاهێنان و هەم بـە جێبـەجێ کـردنیش هەیـە بەشێوەیەکی کردەیی (عەمەلی)..لێرەدا پەندێکی چینی هەیـە دەڵێـت: ((*مـن دەبیسـتم و لـە بـیرم دەچـێتەوە،دەنبنم و دێتـەوە بیرم،جێبـەجێی دەکـەم و تێدەگەم*)) بێتو گەر ئەم پەندە بەراورد کەین لەگەڵ ئەو توێژ ینەوانـەی کـە لـە زانکۆی(بێڵ)ی ئەمریکی بەڕێوەدەچن ئەوا جۆرە لێك چوونێك دەبینین لە نێـوان

ئەم پەندەو لەنێوان ئەنجامەکانی ئەو توێژینەوانەدا بە شێوەیەك دەردەکەوێت کە((من بیر دەکەمەوە 10٪ یان کەمترە لەوەی کە دەیبیستم،وە 25٪ی ئەوەی کە دەیبینم،وە 90٪ ی ئەوەی کە کاری پێدەکەم)).

جارێکیان سەرۆکی کۆمپانیایەك لەکۆمپانیا سەرکەوتووەکان پرسیار لە بارەی ئەو پێویستیانەوە دەکات کە هەر کسێك پێویستیەتی بۆ ئەوەی سەرکەوێت و بگاتە لوتکە..

جارێکیان پرسیارم کرد لە سەرۆکی کۆمپانیایەکی سەرکەوتوو دەربارەی ئەو پێویستیانەی کە هەر کەسێك پێویستیەتی بۆ ئەوەی کە سەرکەوتن بەدەست بێنێت و بگاتە لوتکە..لە وەڵامدا ووتی: ((*مادام برواو قەناعەتت بەو بیرۆکەیە هەیە کە لە زەین و مێشکتدایە کەواتە دەست بەجێ هەڵسە بە ئەنجامدان و جێبەجێ کردنی*)).

هەروەها"جیمی کارتەر" سەرۆکی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکای پێشوو دەڵێت: ((دەشێ بتوانم لە کاتژمێر نۆی بەیانیدا هەڵسمو ئیسراحەت بم ، یان لە کاتژمێر شەشی بەیانیدا هەڵسمو سەرۆکێك بم بۆ وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا)).

لە یەکێك لەو موحازەرانەمدا کە دەمدایە قوتابیان لە(مۆنتریال) هەڵسام بە هاندانی ئامادەبووان لەسەر ئەوەی کە ئەو شتەی فێری دەبن جێبەجێی کەن و دەست بکەن بە ئەنجامدانی بەشێوەیەکی پراکتیکی..بۆیە دەستم کرد بە باخەڵمداو وەرەقەیەکم دەرهێنا کە بڕی 20$بیست دۆلار بوو، پرسیارم لێکردن ئایا کێ لەئێوە حەز دەکات ئەم پارەیە وەرگرێت ؟..هەموو ئامادە بووان

دەستیان بەرز کردەوە تەنها ئافرەتێکی تەمەن چل ساڵە نەبێت وەستابوو خێرا هات بەپەلە بەرەو ڕووم و پڕی کرد بە پارەکەداو بردی و ڕۆیشتەوە جێگەی خۆی لێی دانیشت و هەموئامادەبووانیش زۆر بە سەر سوورمانەوە تەماشایان دەکرد..لێرەدا تەنها مەبەستم لەم گێڕانەوە ئەوەیە کە جێبەجێ کردن و پراکتیك بە کردەوە ئاوایە..ئیتر لەو جارە بە دواوە هەرگیز ئەو نموونەیەم بەکار نەدەهێنا!!

(بنیامین فرانکلین)دەڵێت: ((*ئەوەی بە هیواوە بژی بە زمانی بەڕۆژووەوە دەمرێت*)).

مرۆڤ گەر بە خەون و ئاواتەوە دەست پێ بکات ئەوا شتێکی جوانە،بەڵام ئەگەر خەوننت بینی ئەوا هەر دەبێ جێبەجێی کەیت بەبێدوو دڵی..زانین و ئومێد دوو شتی جوانن،بەڵام تەنها یەکێکیان بەس نیە..بەڵام بەداخەوە زۆربەی خەڵکی دەژین دوور لەو هێزو توانای کەسایەتیە ڕاستەقینەیەی خۆیان و سەرقاڵ دەبن بەوئیش و کارانەوە کە خۆشیان ناوێت و بەردەوام دەبن لەو پەیوەندیانەدا کەسەرئێشەیان بۆ دروست دەکات لە جیاتی ئەوەی چارەسەری کێشەکانیان بۆ بکات، بۆیە تەنها بەردەوام دەبن لەسەر گلەیی و گازندەو پاڵ پێوەنانی ڕۆژگار .

لێرەدا دوو هۆکار هەیە کە خەڵکی قەدەغە دەکات لەوەی کە تواناکانیان لە شوێنی کردەوە دابنێن:-

<u>هۆکاری یەکەم</u>: بریتیە لە ترس..چونکە ترس یەکەمین دوژمنی سەر سەختی مرۆڤەو یەکەمین ڕێگەیشە لەبەرهەڵستی کردنی خەڵکدا بۆ هەڵس وکەوت کردن بۆ بەدیهێنانی خەونەکانیان..لێرەدا چوار جۆر ترس هەیە:-

أ- ترس لە شکست..هەرچەندە کەسێك بە تاقیکردنەوەیەکی شکست خواردودا تێپەڕێت، ئەوا بێگومان سوودمەند دەبێت ئەگەر هەمان تاقیکردنەوە دووبارە کاتەوە لە ترسی سەرنەکەوتن، دەشگونجێ ئەو کەسە لە تەمەنێکی زوودا بەرنامە ڕێژی بکات لە سەر ئەوەی کە سەرکێشی "موجازەفە" نەکات، یان هەڵسێت بە هیچ موغامەرەیەکی تر، هەر لەوانەشە ئەو کەسە بە درێژایی ژیانی هەر لە سەر تەمەنی منالّی بژی،چونکە تەماشا دەکات باوکی بەدرێژایی هەموو ژیانی تەنها لە یەك کارو پیشەدا ئیش دەکات و هەموو ڕۆژێك هەر دووبارە کردنەوەی هەمان ئیشە،دەشگونجێت باوکی ئامۆژگاری کردبێت کە خۆی بپارێزێت بۆ ئەوەی تووشی نسکۆو شکست نەبێت.

ب- ترس لە قایل نەبوون..ئەم جۆرە ترسە هۆکارێکە وا لەو کەسانە دەکات کە پاڵ بنێن بە ڕوودانی هەر گۆڕانکاریەکەوە لە ژیانیانداو ئەنجامەکەی بە قایل نەبوون و ڕەتکردنەوە دەزانن..نموونەش بۆئەمە ئەم بەسەر هاتەیە کە دەیگێڕمەوە: جارێکیان ئافرەتێك داوای لێکردم کە یارمەتی بدەم بەوەی کە واز لە جگەرە کێشان بهێنێت،ئەوە بوو یارمەتیم داو لەم کارەدا سەرکەوت بە شێوەیەکی پراکتیکی و وازی لە جگەرە کێشان هێنا،زۆریش دڵخۆش بوو چونکە واری لە خوویەکی خراپ هێنا،پاش شەش مانگ پەیوەندی پێوە کردمەوەو جارێکی تر داوای لێکردم کە چاوم پێی بکەوێت،ئەوە بوو لە ماوەی چاو پێکەوتنەکەمدا لەگەڵیا بۆی باسکردم کە گوایە لە پاش ئەوەی وازی لە جگەرە کێشان هێناوە ئەوا تووشی بەڵایەکی گەورە تر بووەئەویش ئەوەیە کە زۆربەی هاوڕێکانی هەموویان جگەرە کێشن و ڕووبە ئەم نادەن و ئەیانەوێت ئەمیان لێ

دوور کەوێتەوە بۆیە ئەمیش هەست بەوەدەکات کە لەلایەن ئەوانەوە قبوڵ ناکرێت وپێشوازی لێ ناکەن،بۆیە بڕیاری داوە بگەڕێتەوە سەر جگەرە کێشانەکەی جارێکی تر بۆ ئەوەی هاوڕێکانی قایل بن و پێشوازی لێبکەنەوە..لە یارمەتی دانی بۆ چارەسەر کردنی بەرامبەر بەم جۆرە ترسە پێم ووت کە زیاتر بڕوای بە خۆی بێت و قەناعەتیش بەوە بکات کە دەتوانێت واز لە جگەرە کێشانەکە بێنێتەوەو لە هەمان کاتیشدا لە ناو هاوڕێکانیدا بمێنێتەوە، قەناعەتی ئەوەشم پێکرد ئەگەر هاتوو ئەو هاوڕێیانە ئەمیان قبوڵ نەکردو قایل نەبوون بە وەی کە هاوڕێیەتی بکەن ئەوە مانای ئەوەیە کە ئەوانە هاوڕێی ڕاستەقینەنین..تەنها بەنەهێشتنی ئەم جۆرە ترسە لەو ئافرەتەدا وام لێکرد کە بە تەواوی واز لە جگەرە کێشان بێنێت.

ج- ترس لە نادیار..ئەم جۆرە ترسە دەتوانێت بەرهەڵستیمان بکات لە هەڵس وکەوتدا، بۆ ڕوونکردنەوەی ئەمەش ئەم نموونەیەت بۆ باس دەکەم: جارێکیان پیاوێك هات بۆلام و سکاڵای لە دەست کێشەکەی دەکرد کە بۆ تەهۆی بێزاری و ئازارێکی زۆر بۆی چونکە کارێکی بۆ هەڵکەوتووە بە شێوەی گرێبەست بۆ ماوەی دوو ساڵ لەفەڕەنسا،بەڵام ئەم لەو کاتەدا ناتوانێت لە هیچ شوێنێکی تر بژی کە لە دەرەوەی شاری(مۆنتریال)ی کەنەدا بێت..لێم پرسی: ((خراپ ترین شت چیە کە ئەگەر هاتوو ڕووبدات واله تۆ بکات نەتوانی لەوێ بژیت))..لەوەڵامدا ووتی: ((ئەوشتە ئەوەیە ئەترسم لە دوای شەش مانگ گرێ بە ستەکە هەڵوەشێنمەوەو نەتوانم کارەکە ئەنجام بدەم))..

منیش لێم پرسی: ((باشترین و چاکترین ئەنجام کامیانە کەبگونجێ بۆت، ئایا ئەو پێشنیارە قبولّ کەیت و بڕۆیت یان بیدە یتە دواوەو نەچی لە شوێنی))..لە وەلآمدا ووتی: ((من دەتوانم سەردانی زۆربەی دەولّەتانی ئەوروپا بکەم ئەمە جیاواز لەو گەڕانەی پێم خۆشە لە خودی فەڕەنسا خۆیدا ئەنجامی بدەم سەرەڕای گرانی و خەرجکردنی پارەیەکی زۆر لەو ولآتە،بەلآم دەبێت پاش تەواو بوونی گرێبە ستەکەم بگەڕێمەوەبۆ سەر کارە تایبیەتەکەی خۆم لە مۆنتریال و دەست بکەمەوە بە کار کردن))...پاش چارەسەر کردنی قەناعەتی هێناو بڕیاری دا گرێ بەستەکە قبولّ بکات و بەکردەیی سەفەر بکات بۆ فەڕەنسا..ئەوەی ڕوویدا لە حالّەتی ئەم پیاوەدا ئەوەیە کە دەمانگەیەنێتە بینینی ئەو نموونە ئیجابییەی کە ئەو پیاوە بۆ پاشەڕۆژ هەیەتی چونکە بە زۆری تەرکیزی لە سەر دەکات و لەگەلّ ئەوەشدا هۆکارەکانی قبولّ کردنی زۆرترن لەلای وەك لە هۆکارە کانی ڕەتکردنەوە،ئەوە بوو ماوەی گرێبەستەکەی بەسەر برد لە فەڕەنسا لەگەلّ خێزانەکەیداو هەموو چرکە ساتێکیان بە ئاسوودەیی بەسەر بردو پاشان گەڕانەوە بۆ مۆنتریال و دەستی کردەوە بەکارە تایبەتییەکەی خۆی.

د- ترس لە سەرکەوتن..بەلآم ئەم جۆرەیان بریتییە لەو جۆرە ترسەی کە بەشێوەیەکی فعلی هەیە لای هەندێ کەس و لە بڕیارێکی خۆیانەوە سەرچاوەی گرتووە، کە لەو بڕوایەدان سەرکەوتن واتە ئێش و ئازارو لێك ترازان و گزی و یەکێتی..بۆ ڕوونکردنەوەی ئەمەش ئەم نموونەیەت بۆ دێنمەوە: لە سالّی 1966دا لە یەکێ لە وولآتە عەرەبییەکان بووم و ڕووم کردە یەکێك لە ئۆتۆمبیلەکانی کرێ بۆ ئەوەی بڕۆم بۆ ووتنەوەی یەکێ لە

موحازەرەکانم،شــۆفێری ئۆتۆمبیلەکــە لــە تەمـــەنی چـل ســاڵیدا بــوو، لــەڕێگادائۆتۆمبێلێکی مارسیدســی گــەورە بــە لامانــدا تێپــەڕی، شـۆفێری تەکسیەکە هیچی بۆ نەمایەوە بڵێت تەنها ووتی: ((هەموو خـاوەنی ئـەم جـۆرە ئۆتۆمبێلە گرانانە دزن، بە شێوەیەك هەڵدەسن بـە ئەنجامـدانی هـەموو شـتێك تەنها لـە پێنـاو پـارەدا))..منـیش لـێم پرسـی: ((ئایـا تـۆش ڕۆژێ لـە ڕۆژان حەزناکەیت لەو جۆرە ئۆتۆمبێلەت پێ بێت وەی خۆت بێت؟)) بە ڕوانینێکـەوە سەیری کردم وەك ئەوەی کە من ئیهانەم کردبێت و هەستم بریندار کردبێت بۆیە پێی ووتم: ((*من نامەوێت دز بم و زۆر خۆش حاڵ و بە ختەوەرم بەم حاڵەی خۆم*))..ئەو پیاوە لەو بڕوایەدا بوو کە سەرکەوتن دەشێ یەکێك لەو هۆکارانـە بێـت کە مرۆڤ دەبێ لە نرخی خۆی بۆکەم بکاتەوە..هەندێ خەڵك نـاتوانن وا بـیر لـە خۆیان بکەنەوە کە خۆش گوزەران و سەرکەوتوون، لـە کاتێکیشـدا کـەزیاد لـە پێویستش پەیدا دەکەن، بەڵام خۆیان سەرکەوتنی خۆیان تێك دەشکێنن بۆیە ئەو هەموو پارەو سامانەی پەیدای دەکەن ئەوا بە زیادە ڕۆیی و هەوانتە بـە فـیڕۆی دەدەن..لە سەر ئەو پێو دانگە ترس لە سەرکەوتن والە هەندێ خەڵك دەکات کە نەتوانن بیرو بۆ چوونەکانیان بچەسپێنن و جێبەجێی بکەن.

<u>**هۆکاری دووەم:**</u> ئەوەی کە خەڵکی قەدەغە دەکـات لـە هـەڵس و کـەوت کردن بریتیـە لـە پشـت گـوێ خسـتن(دواخسـتن)..هەنـدێکمان هەڵدەسـتین بـە دواخستنی ئەو ئەرکانەی کە دەبێت ئەمڕۆ جێبـەجێی بکـەین بـەڵام وازی لـێ دێنین و دەیخەینە بەیانی یان بـۆ ڕۆژی داهـاتوو یـان بـۆ هەفتەیـەکی تـرو بـەم شێوەیە..ئەگەر هاتوو ئامانجێکت هەبوو بە ئاواتەوە بوویت بەدی بهێنیت و لـە

هەمان کاتیشدا هەست بەوە دەکەیت کە لێرەدا شتێك هەیە بەرگریت لێ دەکات لە هەڵس و کەوت و ئەنجامدانی ئەو کارە، لە بەر ئەوە بگەڕێ بە دوای هۆکاری ڕستەقینەدا لە پشت ئەو جێبەجێ نەکردنەوەو لە خۆت بپرسە:-

- چی یە وام لێدەکات و دەبێتە بەرهەڵستیکارم لە ئەنجامدانی ئەو کارە ؟

- خراپترین شت چیە کە لەوانەیە من ئەنجامی بدەم یان بەکردەیی هەڵس و کەوتی لە گەڵدا بکەم تابێتە ڕێگر لە بەردەم ئەنجامدانی ئەو سەرکەوتنەدا؟

- ئەی باشترین شت چیە بیکەم یان بەکردەیی هەڵسوکەوتی لەگەڵدا بکەم تا ببێتە هۆی سەرکەوتنم.

ئێستاهەوڵ بدە بیر بکەرەوە بزانەچەند جار ڕووبەڕووی هەڵوێستە قورسەکان بوویتەتەوە لە ژیانتداو توانیوتە چارەسەری کەیت.

لە پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیریدا ووتەیەك هەیە دەڵێت:

((شکست هێنان نیە،بەڵکو تەنها شارەزایی هەیە)).

لە سەر وتاری ڕۆژنامەی (ۆڵ ستریت)دا سەرنووسەرەکەی دەڵێت: *((هەراسان مەبە لە شکست هێنان، بەڵام دەست پێشخەربە بۆ نەهێشتنی ئەو گومان و دوو دڵیەی کە بەهۆی لە دەست دانی هەلەکانەوە لەدەستت داوەو جارێکی تر ناتوانیت بیان گێڕیتەوە)).*

لێرەدا پەندێکی یابانی هەیە دەڵێت: *((ئەگەر حەوت جار کەوتیت و شکستت خوارد ئەوا لە جاری هەشتەمدا بووەستە)).*

یەکێ لە ڕۆژنامەوانەکان چاوپێکەوتن لەگەڵ پیاوێکی خاوەن کارە سەرکەوتووەکاندا دەکات و لێی دەپرسێت: ((نهێنی سەرکەوتنەکەت چی یە

؟)). .پیاوەکەش وەڵامی دەداتەوەو دەڵێت : ((تەنها دوو وشەیە. .بڕیارە ڕاست و درووستەکان)). .ڕۆژنامە چیەکەش لێی دەپرسێتەوە: ((بەڵام ئەی چۆن دەتوانین بڕیارە ڕاست و دروستەکان بدەین؟)). .پیاوەکەش وەڵامی دەداتەوەودەڵێت: ((تەنها ووشەیەکە. .شارەزایی_)). .ڕۆژنامە چییەکە لێی دەپرسێتەوە: ((ئەی چۆن دەتوانین شارەزایی بەدەست بێنین؟)). . کابرای خاوەن پیشە پێی دەڵێت: ((تەنها دوو وشەیە. .بڕیارە چەوت و خراپەکان)).

لەم بارەیەوە پەندێکی چینی هەیە دەڵێت: ((بڕیاری ڕاست و دروست لەدوای ئەو شارەزاییەوە دێت کە لە بڕیاری چەوت و خراپەوە وەرگیراوە))

ئەوە گرنگ نیە کە لە ڕابردوودا چەند جار کەوتوویت و شکستت خواردووە، بەڵکو ئەو هەڵسوکەوتە گرنگە کە ئێستا دەیکەیت و سوودوو کەڵك لە هەرشکستێکی ڕابردووت وەرگریت کە تێپەڕیوە بەسەرتا، {وەك پەندە کوردیەکەی خۆمان دەڵێت: ئەو نانە نانە ئەمڕۆ لەخوانە.و: کوردی}. .ڕابردوو ئەو گەنجینەیەیە کەپڕیەتی لە پەندو ئامۆژگاری،بۆیە پێویستە لە هەر نووچدان و نسکۆیەك فێربیت و دەرسێك وەرگری لەو نسکۆیانەی کە ڕابردووە بەسەرتا لەمەو پێش، وەنابێت وەك تابلۆیەکی ئاگاداری بیخەیتە پێش چاوی خۆت کە لێی نووسرابێت((بوەستە))وئیتر تۆش لە هەر کەوتنێکدا بوەستیت و هەڵنەسیتەوە. .لە ئەمڕۆوە دەست پێبکەو هەڵسوکەوتی پێ بکە، ئیتر خەڵکی چی دەڵێت با بۆ خۆیان بڵێن یان جوڵانەوەیان چۆن دەبێت بەرامبەرت با ببێت، بەڵام گرنگ ئەوەیە تۆ کەمتر بایەخ بەو قسانەی ئەوان بدەیت و گرنگی زیاتر بەهێنانەدی خەونەکانت بدەیت.

بۆیە (هێلین کیلەر) دەڵێت: ((*ژیان بریتییە لە سەرکێشییەکی پڕمەترسی یان هەر لە بنەماوە بریتییە لەهیچ*)).

ئێستا پێویستە لە سەرت هەموو حەماس و پەرۆشیت کۆ بکەیتەوەو کاریان پێ بکەیت، بۆ بە دیهێنانی ئەوەش پێویستە بەرنامە ڕێژی بۆ بکەیت و پلانی بۆدابنێیت.. بۆیە دەبینین زۆربەی خەڵك بۆیە شکست دەخۆنو دەڕوخێن چونکە پلان و بەرنامەی ڕوون و ئاشکرایان نیە بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانیان.

نووسەری کتێبی (فەلسەفەی خۆڕێخستن) دەڵێت: ((*کار کردن بەبێ پلان هۆکاری گشت شکستێکە*)).

مەهێڵە هیچ کەسێك لەڕێگەتدا بوەستێت و ببێتە لەمپەر لە بەردەمتا،خۆت ئیعتبارکە بە (واڵت دیزنی)ئەو کەسەی کە دەریان کرد لەو ڕۆژنامەیەدا واکاری تێدا دەکرد بەبیانووی ئەوەی کە داهێنەرنیە!!کە مامۆستا (تۆماس ئەدیسۆن)لەبارەیەوە دەڵێت: ((*ئەو قوتابیەکی دەبەنگ بوو هەرگیز هیچ شتێك فێرنەدەبوو*))!!

هەروەها (ئەلبێرت ئەنیشتاین)تا تەمەنی چوارساڵی فێری قسە کردن نەبوو،فێری خوێندنەوەش نەبوو تا تەمەنی حەوت ساڵی،بۆ یە مامۆستاکانی لە بارەیەوە دەیانگووت پێشکەوتنی ئاستی زانسی ئەم قوتابیەزۆر هێواشەو کەسێکی کۆمەڵایەتیش نیەو خەونی هەلەق و مەلەق دەبینێت.

هەروەها من وەك کەسێتی خۆم یەکێك لە مامۆستا ڕاهێنەرەکانم بۆ یاری تێنس دەیگوت: تۆ هەرگیز لەم یاریەدا پێش ناکەویت و سەرکەوتن بە دەست ناهێنیت،واچاکە وازبێنی و دەست بدەیتە خۆ خەریك کردن بە یاریەکی ترەوە...

دیسان خاوەنی یەکێك لە چێشتخانەکانی (مۆنتریال) دەریکردم‌وپێی ووتم تۆ هەرگیز لە بواری ئوتێلەوانیدا سەرناکەویت. کەچی لەگەڵ ئەوەشدا بوومە یەکەمین پاڵەوانی میسر لەیاری تۆپی سەرمێزدا(تێنس)، هەروەها گەیشتمە پلەی بەڕێوەبەری گشتی گەورە ترین ئوتێل لە جیهاندا...کەواتە تۆش پێویستە لە سەرت لە ئەمڕۆوە دەست پێبکەیت با هەر چۆنێك و لە هەر ئاستێکیشدا بیت.

دکتۆر (ڕۆبەرت سکۆلەر)نووسەری کتێبی - ئەگەرە سەرکەوتووەکان - دەڵێت: *((هەرگیز سەرناکەویت ئەگەر لە ئەدەبەوە دەستت پێنەکردبێت،وامەکە لەخۆت هەکێشەیەکت هاتە ڕێ بیکەی بە بەڵگەی خراپیی هەڵس و کەوتکردنت.. پاش هەموو زریان و گەردەلوولێك خۆر دەردەکەوێت. گرنگی ڕووناکی هەمیشە لەدوای تاریکیەوە دێت،هەمیشە زستانیش دەگۆڕێت بۆ هاوین)).*

ئێستاش ئەم ڕێگایەت لە پێشە بۆ جێبەجێ کردنێکی ڕاست و دروست:

1- ناوی سێ ئامانج بنووسە کە دەتەوێت بێتەدی.

2- بۆ هەریەکە لەو ئامانجانە پلان دابنێ.

3- بە ئیحساسێکی پێویست‌و خێراوە بەرەوپیری ئامانجەکانت برۆ.

4- یەکسەر دەست بکە بەجێبەجێکردن.

5- ڕۆژانە خۆت دڵنیا بکەرەوە لەسەر ئەوەی کە دەتوانیت ئامانجەکانت بەدی بێنیت.

6- بنەمایەك بەکاربێنە بە پێوانەی((10سانتیمەتر))، ڕاستەوخۆ هەموو ڕۆژێك بچۆرە پێشەوە بەلانی کەمەوە بۆ ماوەی10 سانتیمەتر بەرەو ئامانجەکەت.

7- وا هەڵس و کەوت بکە کەوابزانیت بە پراکتیکی سەرکەوتوویت.

8- هەرگیز خۆت بەراووردمەکە بە هیچ کەسێکی تر، بەڵام بەراووردی خۆت بکە لەگەڵ ئەو کاتەی کە پێشتر تێیدا بوویت و ئەو کاتەی کە لە ئاییندەدا تێیدا دەبیتو ئەو گۆڕانکارییەی کە ڕوو دەدات.

9- ئێستا هەڵسە بەکارەکەت و هەڵس وکەوتت جێبەجێ کەو زیاتر جەخت بکەرەوە لە سەر ئامانجەکان نەك لە سەر هەنگاوەکان.

ئەمڕۆ پێویستە لە سەرت هەڵسیت بە ئەنجامدانی لێدوانێکی تەلەفۆنی کە دەبێ جێبەجێی کەیت،مەیخەرە بەیانی یان دوو بەیانی،ئەمڕۆ بەو کەسە بڵێ کە خۆشت دەوێ،ئەوا تۆ بە دڵنیایی ئەوت خۆش دەوێت،ناتوانیت پێوانەکاری بۆ شتێك بکەیت کەلە تواناندا نەبێت بەو کارە هەڵسیت و ئەنجامی بدەیت گەر هاتوو ئەزموون کاری بۆ نەکەیت.

با هەمیشە لەیادت بێت:

هەموو چرکە ساتێك کە تێیدا دەژیت،وابزانە دوا چرکەساتی ژیانتە، بەباوەڕەوە بژی،بەهیواوە بژی،

بە خۆشەویستیەوە بژی، بەتێکۆشانەوە بژی،

نرخی ژیان بزانە.

کلیلی شەشەم:

پێشبینی کردن

((ڕێگایە بەرەو واقیع))



پێشبینی کردن

((ڕێگایە بەرەو واقیع))

((ئێمە ئێستا بیرو بۆ چوونمان ئامادە
دەکەین..سبەینێش بەرهەمی ئەو بیرو
بۆچوونەمان وەردەگرین))

-جیمس ئالان-

زەنگی تەلەفۆنەکە لە نیوە شەودا لێی داو هەموو خەوتبوون، (سوعاد)بە پەشێو حاڵیەوە لە خەو ڕاپەڕی و بە گریانەوە ووتی: ((بەدڵنیاییەوە ئەم تەلەفۆنە تایبەتە بەهەواڵی باوکم،ئێستا هەواڵم دەدەنێ کە باوکم مردووە، بەدڵنیاییەوە ئەم تەلەفۆنە ناوەختە هەواڵێکی ناخۆش و ئازار بەخشە،من ناتوانم وەڵامی ئەم تەلەفۆنە بدەمەوە))..پاشان بە دەمارگیریەوە بە دەنگی بەرز گریاو هەموویانی لە خەو هەڵسان و دەیانپرسی چیەو چی ڕوویداوە،بۆ دواجار ژنی پیاوەکە تەلەفۆنەکەی هەڵگرت و وەڵامی دایەوە کەچی لە ئەنجامدا وارِوو دەدات ئەو تەلەفۆنە بە هەڵە ڕوویداوەو مەبەست لەو ماڵە نەبووە کەتەلەفۆنەکەی بۆ کراوە.

ئێستا..ئایا ڕوویداوە بەتاقیکردنەوەیەکی وادا تێپەڕیبیت؟

چی ڕوو دەدات ئەگەر تۆ خەریکی ئاژۆتنی ئۆتۆمبیلەکەت بیت و بەڕێگاوە بیت و بڕۆی بۆ سەر کارەکەت،بەڵام لە ناکاو سەیرت کرد کە ئۆتۆمبیلی پۆلیس

بەدواتەوەیەو لە هەمان ڕێگادا چاودێریت دەکات ؟ پێشبینی چی دەکەیت ؟..پاش ئەوەی تووشی هەناسە بڕکێ و بەرز بوونەوەی لێدانی دڵت دەکەیت و شپرزە دەبیت ئالەو کاتەدا سەیر دەکەیت ئۆتۆمبیلی پۆلیسەکە بەلاتدا تێپەڕ دەبێت و دەڕوات بۆ شوێنێکی تر .

ئایا چی ڕوودەدات کاتێك تۆ دەگەیتە شوێنی کارەکەت و لەو کاتەدا یەکێك لە هاوڕێکانت پێت ڕادەگەیەنێت کە سەرۆکی کارەکەت داوات دەکات،چی دێت بە خەیاڵتاو پێشبینی چی دەکەیت ؟ لەوانەیە پێشبینی ئەوە بکەیت کە سەرۆکی کارەکەت لە ئیشەکەت دەرت بکات و ڕسوات کات،کەچی لە ڕاستیدا ئەو دەیەوێت سوپاست بکات لە سەر ڕاپەڕاندنی کارەکەی دوێنێت، یان بیەوێت بانگ هێشتت بکات بۆ خوانێکی بە لەزەتی شێوان.

لە یەکێ لە موحازەرەکانمدا پرسیارم لە ئامادە بووان کرد،چی یە ئەو شتەی کە زۆر بەلایانەوە ترسناك و ناخۆشە لە کاتێدا کە لە نیوە شەودا زەنگی تەلەفۆن لێ بدرێ و هەڵسن لە خەو بۆ وەڵامدانەوەی ؟ هەندێکیان لە وەڵامدا دەیانگووت ((بێگومان ئەوە هەواڵی مردنی باوکمە)) هەندێکی تر یان دەیانگووت: ((ئەوە هەواڵی گرتنی کوڕەکەمە لە لایەن پۆلیسەوە))، یەکێ لەو ئافرەتانەی ئامادە بوو گووتی: ((ئەوە هەواڵی کچەکەمەکە لە مانگی خۆیدایەو منداڵی دەبێت،داخۆ چی قەوماوەو چ کارەساتێکی لێ بە سەر هاتووە))..ئامادە بووانی موحازەرە کەم زیاتر لە 500کەس دەبوون بەڵام کەسیان پێشبینی ئەوەیان نەدەکرد کە ئەو تەلەفۆنە لە ڕێگای هەڵەوە

ڕوویداوە،یان کەسیان پێشبینی ئەوەیان نەکرد کە ئەو تەلەفۆنە لەوانەیە هەواڵێکی خۆش و مژدە بەخش بێت.

جارێکیان پشووی ڕەسمی بوو خۆم و ژنەکەم و منداڵەکانم لە ویلایەتی (میامی)ی ئەمریکا بووین،لە ماوەی ئەو پشوەدا هەر خەیاڵم لای ئەوە بوو کە دز بچنە سەرماڵەکەمان و تالانی کەن لە (مۆنتریال)،پشوەکە چوار ڕۆژ بەردەوام بوو لە پاش تەواو بوونی گەڕاینەوە بۆ (مۆنتریال)،ئایا دەزانی چی ڕوویدا بوو ؟..بەڵێ هەر بەڕاستی ماڵەکەمان دز تالانی کردبوو.

لێرەدا هەندێ خەڵك هەیە شارەزاو لێزانن لە بیر کردنەوەدا لە هەموو شتێکی خراپ و ئازار بەخشدا،بۆیە هەمیشە پێش بینی ئەو شتە بکەن کە ڕوویدات ئەوا لە هەموو حاڵەتێکدا ڕوودەدات و بە هەڵە دا ناچن، هەروەك نووسەرێکی ڕۆمانی دەڵێت: *((چی ڕوودەدات ئەگەر ئاسمانیش بڕوخێ بەسەرماندا))*

ئەوە گرنگە کە تۆ بتوانیت ناخت پڕ بێت لە وزەو حەماس و شارەزایی زۆرت هەبێت و هەموو ئەمانە لە شوێنی جێبەجێ کردن دابنێیت بە عەقڵی و بە کردەییش،بەڵام ئەگەر پێشبینی سەرکەوتن نەکەیت ئەوا شکست دەهێنیت. چونکە کەسانی سەرکەوتوو لە ژیاندا تەنها یەك شت کۆیان دەکاتەوە ئەوەش باشترین چاودێری کردنی ئەو شتانەیە کە لەژیاندا هەیە، هەرچەندە شتێکیان لێ ڕوویدات و بکەونە تەنگژەوە ئەوا زیاتر پێش بینی سەرکەوتن دەکەن وەك لە هەرشتێکی تر..پێش بینی کردن وەك ئەو ئۆتۆمبێلە وایە کە سواری دەبی و دەتبات بۆ ئەو شوێنەی کە خۆت مەبەستتە بۆی بڕۆیت هەر وەك لەم بارەیەوە

(کۆنفۆ شیۆس)ووتویەتی: ((*ئەوەی ئەمڕۆ تۆی تێدا دەژیت بەرهەمی هەموو بیرو بۆچوونێکی خۆتە*)).

ئێستا ئەم پرسیارەت لێ دەکەم..ئایا لەو بڕوایەدایت کەبیرو بۆچوون لات گەڵاڵە بێت ؟ ئایا هەرگیز ڕووی نەداوە بیر لە کەسێك کردبێتەوەو لە هەمان کاتیشدا ئەو کەسە ڕاستەوخۆ پەیوەندی تەلەفۆنیت پێوە بکات ؟ یان پێش بینی ڕوودانی شتێکت کردبێت و ئەو شتە بە فیعلی ڕوویدا بێت،وەك ئەوەی بتەوێت ئۆتۆمبێلەکەت ڕابگریت لە سەر شەقامێکی قەرەباڵغداو بگەڕێیت لەدوای شوێنێك بۆ ڕگرتنی ؟

گریمان ئەمە ڕوویدا کەواتە تۆ تێپەڕیویت بە تاقیکردنەوەی ((یاسای پێشبینیەکان))و ئەو یاسایەش ئەمە دەقەکەیەتی: ((*ئەو شتەی بەدڵنیاییەکی تەواوەوە پێشبینی دەکەیت ئەوا بە فیعلی لە ژیانتا ڕوودەدات*)).

ئێمە لە زانستی میتافیزیکا (ئەودیوی سروشت)ەوە فێربووینەکە: ((*عەقڵ وەك موگناتیس وایە هەڵوێست و بارو دۆخ و خەڵك بۆلای خۆی ڕادەکێشێت بۆ حاڵەتی بیرو بۆچوونە لێك چووەکان*))..ئەگەر هاتوو بەرێگایەکی ئیجابی ودروست بیرمان کردەوە ئەوا هەڵوێستە ئیجابیەکان بۆ لای خۆیان پەلکێشمان دەکەن بەپێچەوانەشەوە ئەگەر بە ڕێگایەکی سلبی و نادروست بیر بکەینەوە ئەوا هەڵوێستە سەلبیەکان بۆ لای خۆیان پەلکێشمان دەکەن،لەم بارەیەوە (هۆراس) دەڵێت: ((*ئێمە زۆر جار ئەو شتانە دەستەبەر دەکەین کە پێش بینیان بۆ دەکەین یان دێن بە خەیاڵماندا*)) هەروەها چۆن ئەم حاڵتە ڕوویدا لە جەڕاحی بەناوبانگ مۆخ (مێشك) دکتۆر ((دیڤید کۆسین)) چونکە پێش

بینی دەکرد کە بە شێرپەنجەی مێشك بمرێت ئەوە بوو بەفیعلی بەو نەخۆشیە مرد،هەروەها یەکێك لە دایکان پێش بینی ئەوەی دەکرد کە کوڕەکانی دەچنە بەندیخانەوەو دەگیرێن بە تۆمەتی دزیکردن،ئەوەبوو کاتێك کوڕەکانی گەورە بوون بەفیعلی ماوەیەك گیران و خرانەوە بەندیخانەوە بە تۆمەتی دزینی ئۆتۆمبێلێك،بۆیە خۆیان دان بەوەدا دەنێن کە هەمیشە دایکیان ئەوەی چەند جارێك بۆ دووپات کردوونەتەوە کە کوڕەکانی ڕۆژێ لە ڕۆژان چارەنووسیان لە بەندیخانەدا بەسەر دەبەن!!

یەکێك لە هاوڕێکانم پیشەکەی بریتی بوو لە بەڕێوەبەری گشتی یەکێك لە ئوتێلە گەورەکان،وا ڕێکەوت لە سەر کارەکەی لابراو ئیشەکەی لە دەست دا،منیش کاتێك پرسیارم لێکرد سەبارەت بە لابردنی لە سەر کارەکەی بە شێوەیەکی فیعلی لە وەڵامدا ووتی ((من خۆم پێش بینی ئەوەم دەکرد،بەڵام مەسەلەکە بە نیسبەت منەوە تەنها مەسەلەی کاتە))..من وەك کەسی خۆم هەمیشە پێش بینی ئەوەم دەکرد کە ببمە بەڕێوەڕی گشتی،لەبەر ئەوەی زۆر بەمتمانەو دڵنیاییەوە بڕوام بە خۆم هەبوو،ئەوە بوو بەشێوەیەکی فیعلی ئەو کارە ڕوویداو بوومە بەڕێوەبەری گشتی .

جارێکیان هەواڵی ئەوەم پێدرا کە یەکێ لە هاوڕێکانم هەست بە سەرئێشە دەکات هەموو ڕۆژێك لە سەعات 4ی تەواودا، بۆیە پەیمانم پێدا کە چاوم پێ ی بکەوێت لە سەعات 3 و پەنجا خولەکدا بۆ ئەوەی چاوەڕێ بم بزانم چی ڕوودەدات،ئەوە بوو پاش تێپەڕ بوونی تەنها 5 خولەك بەسەر دیدارەکەماندا ئەو ووتی ((من ئێستا هەست دەکەم کە سەرئێشەکەم هێرشی بۆ هێنام..بەڕاستی

واڕوویدا هەستم بەو سەر ئێشەیە کرد کە هاوڕێکەم لێ ی دەهات و منیش بەهەمان شێوە تووشی ئەو سەرئێشەیە بووم بەهەمان ڕێگاو هەموو ڕۆژێك لەهەمان کاتدا تووشم دەبوو))!!

لێرەدا هەندێ کەس دەڵێن: ((چۆن پێش بینی هەر شتێك بکەم لەم ژیانەدا ڕوودەدات ؟من بە هەولو کۆششێکی زۆرەوە هەموو ڕۆژێك کارەکەم و ((5))مندالم هەیە سەرەڕایی کێشەی ئیشەکەم و مالەوەش بە جۆرێك کە ناتوانم هەموو خەرجیەکانی مانگانەم مەیسەر بکەم، دەمەوێ بەخت یاوەرم بێت ئەگەر بێتوو بە پەرۆشەوە پارێزگاری ئەو شتانە بکەم کە هەمە بە شێوەیەکی پراکتیکی، پاش ئەوەش داوام لێ دەکرێت کە پێش بینی چاکە بکەم بۆ ڕوودانی شتەکان..))!!

بێگومان هەریەکە لە ئێمە دەتوانێت بە هەمان ڕێگا بیر بکاتەوە، تا ئەو ئاستەی کە دەشێ بتوانێت کتێبێك دابنێت لە بارەی هەموو ئەو ڕووداوە هەلانەوە کە ڕوویانداوە لەم ژیانەداو بوونەتە هۆی دروست بوونی کێشەکانمان، بۆ ئەوەی بپرسین کە چۆن ئەم دنیایە دادپەروەر نیە بە نیسبەت ئێمەوە، بەلام لە هەمان کاتدا کە هەندێ کەس گلەیی لە بەختی خۆیان دەکەن سەبارەت بەوەی کە لەم دنیایەدا بە دەستیان هێناوە دەبینین کەسانێکی تر هەن لە ناو خەونەکانیاندا دەژین و هەمیشە پێش بینی سەرکەوتن دەکەن،وە بەفیعلی سەردەکەون..پێویستە لە سەرت بیر کەیتەوە ئەگەر تەنها بۆ چرکە ساتێکیش بووە لە هەموو ئەو سەرکەوتووە مەزنانەی کە سەرکەوتنیان بە دەست هێناوە، ڕووبەڕووی تەنگ و چەلەمەی زۆر گەورە بوونەتەوە، بەلام پێشبینی

سەرکەوتنیان کردووە و بە فیعلیش سەرکەوتنیان بەدەست هێناوە، لە کاتێکدا خەڵك لە ژیانێکی نا هەمواردا دەژین ئەوە بە هۆی پێش بینی یەکانی خۆیانەوەیە بەوەی کە شتە خراپ و سەلبیەکان لێیان ڕوودەدات بەشێوەیەکی کردەیی شلگیریان دەکات لەم ژیانەدا.

دکتۆر (نۆرما فینسین بێڵ) لە کاتێبەکەیدا بەناوی ((بیرکردنەوەی پۆزەتیف)) دەڵێت: ((*دەشێ پێش بینی باشترین شت بۆ خۆمان بکەین سەرەڕای بارو دۆخە خراپ و نێگەتیڤەکان،بەڵام واقیعی سەر سوڕهێنەر ئەوەیە ئێمە لە کاتێکدا کارێك ئەنجام ئەدەین و پێش بینی شتێکی باش دەکەین ئەوا زۆر جار ئامانجمان دەسگیر دەبێتو سەرکەوین*)).

هەروەها لە کتێبی ((مژدە بەخشی کار))دا- دنیس واتلی- دەڵێت: ((پێشبینیە خراپەکان مژدە بەخشی بەختێکی ڕەشە)).

کەسانی شکست خواردوو ئەوانەن کە هەمیشە جەخت دەکەنەو لە سەر نوشوستی و خاڵە لاوازەکانیان، بەڵام کەسانی بەختەوەر ئەوانەن کە هەمیشە پێداگیری دەکەن لەسەر خاڵە بەهێزەکان و تواناکانیان بۆ داهێنان و ئەفراندن. هەر چەندە پێشینیەکانت باشبن یان خراپ، بەڵام چارەنووست هەر پێوەی بەندە،لێرەدا پەندێك هەیە لەم بارەیەوە دەڵێت: ((*خۆمان دەبینە هۆکاری دروست کردن و کۆکردنەوەی بەربەستەکانی ڕێگامان، پاشان سکاڵا لەکەم هێزی خۆمان دەکەین بۆ ڕێگە چارەو لابردنیان*))، بۆنموونەخۆمان پێش بینی نسکۆو شکست خواردن دەکەین کەچی کاتێك تێوە دەگلێین گلەیی لە بەخت و چارەنووسمان دەکەین..لە کاتێکدا تۆ عەقلی خۆت ڕادێنیت لە سەر پێشبینی

کردنــی چــاکەو پــۆزەتیڤ، ئــەوا دەســت پــێ بکــە لــە ڕێگــەی بــەکارهێنانی ڕاستەقینەی تواناکانت،ئەوسا دەتوانیت خەونەکانت بەدی بێنیت.تێڕامان دەکەم لە ووتەی (دکتۆر مستەفا مەحمود) لە کتێبەکەیدا – عەقڵ و جەستە- دەڵێت: ((*لە سەر ڕێگای سەرکەوتن ڕووبەڕوی پێشبینی یەکانمان دەبینەوە*)).

عەقڵی ناوەوە (شاراوە) جیاوازی ناکات لە نێوان ڕاستی و ناڕاستیدا،شتەکان عەقڵیان نیە،ئەو هەڵدەسێت بەو کارەی تۆ ئارەزوی دەکەیت ئەگــەر هــاتوو بــە خۆتت گووت: ((من دەتوانم ئەو کارە ئەنجام بدەم یان بــەو کــارە هەســتم)) یــان ئەگەر بە خۆتت گووت: ((من ناتوانم بەو کارە هەستم و ئەنجامی بــدەم))ئــەوەی کە بە عەقڵی شاراوەت دەگوترێت ئەوەیە کە بە فیعلی ڕوو دەدا لێت.

ئێستا ئەم پلانە بەکاربێنە بۆ گەیشتن بە پێشبینیە باش و ئەرێنیەکان:-

1- لە کاتێکدا هەست بەوە دەکەیت کە شتە سەلبی و خراپەکان بــە خــۆت بڵێ ی،ئەوا دەست بەجێ هۆشیار بەرەوەو فەرمان بدە بە عــەقڵی شــاراوەت بــۆ ڕەتکردنەوەی..((یان ڕەتکردنەوەی هەموو ئەو شتە نەگەتیڤ و خراپانە)).

2- پێویستە لە سەرت شتە خراپ و نەرێنیەکان بگۆڕیت بــە شــتە چــاك و ئەرێنیەکان،لە کاتێکدا ئەگەر زانیت دەرونی خۆت پێت دەڵێــت: ((مــن نــاتوانم ئەو شتە جێبەجێ کەم و ناشتوانم سەرکەوتن بە دەست بێنم))بۆیە پێویستە ئەم پەیامە بگۆڕیت بە ((من دەتوانم ئەو شتە جێبــەجێ کــەم و ســەرکەوتنیش بــە دەست دەهێنم،ئەگەر هەر کەسێکی تر لەو کارەدا بتوانێت سەرکەوێت ئەوا بــێ دوو دڵی منیش بۆم دەکرێ و دەتوانم تێیدا سەرکەوم)).

3- ڕاستەوخۆ هەڵسە بە ئەنجامدانی ئەو پلانەی کە خۆت دات ڕێژاوە، هەروەها ئاگاداری هەموو ئەو پەیام و ئامـاژە نێگەتیڤانـە بـە کـە دەگـەن بـە عەقڵی شاراوەت لەلایەن هاوڕێکانتەوە یان لەلایەن کەسانی خێزانەکەتـەوە یـان لەلایەن ئەوانەی دەورو پشتەوە، لەبەر ئەوە بوار مەدەو مەهێڵـە هـیچ کەسـێك بەرنامە بۆ دیـدو بۆچـوون و پـێش بینیـەکانت دابنێـت بەڕێگایـەکی خـراپ و نەرێنی.

4- ڕۆژەکانت دەست پێ بکە بە بۆچـوون وپـێش بینـی چـاك و ئـەرێنی و بەخۆت بڵێ: ((من دەتوانم پێش بینی بکەم ئەمڕۆ بە ڕۆژێکی چاك و پڕلە خێـر بەسەر دەبەم پیشت بەخوا))..وەمتمانەت بەخۆت هەبێت کەشـتێکی بـاش لـە ژیانتدا ڕوو دەدات.

5- هەمیشە پێش بینـی خێـرو چـاکە بکە،ئـەوەی کـە خێـری بـۆ خـەڵك تێدایە،ئەوەی کە باشترین هەڵوێستی مرۆڤە،ئەوەی کە باشترین شتە لە ژیاندا.

لە ئەمڕۆوە پلەی بۆچوون و پێش بینیەکانت بەرزتر بکەرەوەو هەمیشە گەش بین و ئاسودەبە..هەروەك چۆن (هیلین کیلەر)ی ژنـە نووسـەری گـەورەی کـە ڕو کوێرولاڵ دەڵێت: ((*گەش بینی ئەو باوەڕەیـە کـە سـەرکردایەتیت دەکـات بـۆ سەرکەوتن*))ئەو فەرموودە پیرۆزە لە یاد مەکە کە دەڵێت: ((*هیواتان بـە خێـرو چاکە بێت،ئەوا هەر دەست گیرتان دەبێت*))

جەخت لە سەر ووزەو توانات بکەرەوە بۆ ئەنجامە بـاش و پۆزەتیڤەکان،ئـەوا بە یارمەتی خوا هەر پێیان دەگەیت.

کلیلی حەوتەم:

ئیلتیزام

((تۆوی بەرهەم هێنان))



ئیلتیزام

((تۆوی بەرهەم هێنان))

((هەندێ جار خەڵكی شكست دەخۆن،ئەوە بە هۆی كەم وكوڕی و هێزو تواناكانیانەوەنیە،بەڵكو بـــــــەهۆی كەم وكوڕی ئیلتزامیانەوەیە)).

- زیج زیجلار-

لێرەدا باسی منداڵێك دەكەین كەتەمەنی دە ساڵەو لە ڕوداوێكی ئۆتۆمبێلدا قاچی چەپی لەدەست داوەو كـەم ئەندامە،لـە بـەر ئـەوە هـەموو ئەنـدامانی خێزانەكەی بەم حاڵەتە نیگەران و غەمبارن،هەروەها هاوڕێ قوتابیەكانی لەگەڵ مامۆستاكانیشیدا بەڕێگایەكی جیاواز هەڵس وكەوتی لە گەڵدا دەكەن لـە بـەر ئەوەی كەم ئەندامە،ئەم منداڵە بڕیاری دا واز لە قوتابخانە بێنێت و لـە ماڵـەوە درێژە بە خوێندنەكەی بدات، هەروەها زۆر حەزی لـە مەلـە كردنـە بۆیـە ڕۆژێ لەڕۆژان كاتێك كە لە كەناری ڕۆخی ڕوباری (نیل)دا لە قاهیرە دەگەڕا، سـەرنجی دا وا دەبینێت كۆمەڵێك كەمئەنـدام خـەریكی مەشـقن لەسـەر مەلـەكردن لـە یانەیەكی تایبەت بەو یاریە،پاش ئەوەی قسەی لەگەڵ كردن بۆی دەركـەوت كـە ئەمانە بەشداری دەكەن لە پێشبڕكێكانی مەلەوانی بۆ كەمئەندامان، بـەبێ دوو دڵی ئەمیش پەیوەندی كرد بەو تیپەوەو دەستی كرد بە مەشق كردن لەگەڵیاندا، لە ساڵی 1978دا مەدالیایی زێڕی بە دەست هێناو بوویە پاڵەوانی میسر لـە

مەلەوانیدا،بۆیە بە حەماس و گوڕوتینێکی مژدە بەخشەوە گەڕایەوە بۆ قوتابخانەو توانی نمرەی زۆر بەرزو باش بەدەست بێنێت و دووبارە دەستی کردەوە بە مومارەسە کردنی وەرزشەکانی تر ئەوانەی کە تایبەتن بە کەمئەندامان.لە ساڵی 1980دا بەشداری کرد لە ئۆلۆمپیەکی تایبەت بە کەمئەندامان و سەری سوڕما لە ئاستی ئەو شارەزاییەی کە بە شدار بووەکانی تر هەیانبوو،ساڵی 1981خاڵێکی وەرچەرخان بوو لە ژیانی ئەم گەنجەداو بڕیاری دا کە لەدەریای مانش ((کەناڵی ئینگلیزی))بپەڕێتەوە، هەرچەند ئەوانەی دەورو پشتی لەگەڵ ئەوەدانەبوون بەم کارە هەڵسێت یان لێیان ڕانەدەبینی ئەو کارە ئەنجام بدات چونکە پلەی گەرمی تەنها(3٪)پلەی سەدی بووە، هەروەها لەو ناوچەیەدا تەوژمی ئاو زۆر بەهێزبووەو مەترسیەکی زۆر گەورەی هەبووە بۆ سەری، تەنانەت یەکێك لە ڕەخنەلێگرەکانی پێی دەڵێت ماوەی بڕینی ئەو کەناڵە دەگاتە 30کیلۆمەتر، وەزۆربەی ئەو پاڵەوانانەی کەتەندروستی تەواویشیان هەبووە شکستیان خواردووەو نەیان توانیوە لەو ماوەیەدا بپەڕنەوە،هەروەها دیسانەوە پێیان ووت تۆ هێشتا منداڵی و کێشت کەمترە لە 60کیلۆگرام و کەمئەندامیشی، بۆیە لەو بڕوایەدا نەبوون کە بتوانێت لەو دەریایە بپەڕێتەوەو بەکارێکی مەحاڵیان دەزانی، بەڵام ئەو کوڕە گەنجە گوێی نەدایە ڕاو بۆچوونەکان و قسەکانیان،بەڵکو پەیمانی بە خۆیدا کە لەو هەوڵدانەیدا بۆ پەڕینەوە کە سەرکەوتن بەدەست بێنێت.ڕۆژێ لە ڕۆژان پێشنیاری ئەوەیان بۆ کرد کە بەشداری پێشبڕکییەك بکات بۆ پەڕینەوە لە کەناڵی ئینگلیزی ((مانش))بە مەرجێك هەموو خەرجی و پێداویستیەکانی ئەو پێشبڕکێیە دەبێ لە ئەستۆی

خۆیدا بێت،ئەوە بوو بەبێ دوو دڵی و ڕەتکردنەوە یەکسەر پەسەندی کردو ڕازی بوو.لە ساڵی 1982دا دەستی کرد بە مەشق کردن بۆ ماوەی شەش مانگ و پاشان چووە نێو تاقیکردنەوەیەکی ئامادەکاریەوە بۆ پێشبڕکێ یەك کە کەمترین خێرایی داوا کراو تیایدا بریتیە لە 3,5کیلۆ مەتر/سەعات،هەرچەندە خێرایی ئەم کوڕە گەنجە تەنها 3 کیلۆمەتر بوو لە سەعاتێکدا بەلام لیژنەی بەرپرسیار لەو پێشبڕکێ یە هەڵسان بەقبولکردنی بۆ بەشداریکردن .

بۆدواجار سەفەری کرد بۆ ئینگلتەراو دەستی دایە مەشقکردنێکی چڕوپڕ، ڕۆژانە بۆ ماوەی چوارکاتژمێر، بەجۆرێك هەموو ئامادە باشیەکی لە خۆیدا دەستەبەر کرد تەنانەت بە دوو ڕۆژ پێش دەست پێکردنی پێشبڕکێ، بەڵام ئەوە بوو هەستی بە ئازارێکی زۆر دەکرد لە گوێچکەیداو پزیشك پشکنینی بۆ ئەنجام دا بینی کیسێکی ڕۆنیی لە گوێچکەیدایە، بە هۆی هەوکردنەوە (ئیلتیهابەوە) دروست بووەو بەوهۆیەوە ناتوانێت بە شداری بکات لە پێشبڕکێکەدا. ئەم لاوە داوای لە پزیشك کرد کە ئەو کیسە ڕۆنیەی بۆ لە ناوبەرێ،بەڵێ ئەوە بوو پزیشك کیسە ڕۆنیەکەی بە نەشتەرگەری بۆ لەناو برد بەلام داوای لێکرد کە دەبێ ئیلتزام بکات بە حەوانەوەو پشوودانەوە بۆ ماوەی هەفتەیەك بەلانی کەمەوە تا ئازارەکەی هێور دەبێتەوە،ئەمەش بەو مانایە دێت کەنابێ بەشداری بکات لە پێشبڕکێ کەدا، لەم کاتەدا ئەو گەنجە هەست بەوە دەکات کە خەونەکانی ژیانی لە کەناری داڕووخاندایە،هەرچەندە هەموو دەورو بەرەکەی ئامۆژگاریان دەکرد کە پابەندی ڕێنماییەکانی پزیشکەکەی بێت و ڕەچاوی ئیلتزام کردن بکات بە ئامۆژگاریەکانیەوەو چاوەڕوان بێت تا لە پێشبڕکێی داهاتوودا بەشداری بکات،

بولاَم ئەم گەنجە زۆر بە جەخت کردنەوە بڕیاریدا کە هەر دەبێت بەشداری بکات لەو پێشبڕکێیەدا ئیتر ئەنجامەکەی هەر چۆنێك دەبێت با ببێت، ئەوە بوو لیژنەی چاودێر لە پێشبڕکێکەدا هەڵسان بەدانانی ناو بژیوانی تایبەت بۆ چاودێریکردنی حاڵەتی بارودۆخی ئەم گەنجە لە ماوەی پێشبڕکێکەدا .لەساڵی 1982دا ئەم گەنجە هەڵسا بە ئەنجامدانی گەشتێکی چارەنووسساز بۆ ڕۆخی دەریای (دۆڤەر) لە ئینگلتەراو پاش 12سەعات و 39 خولەك گەیشتە کەنارەکانی دەریای فەڕنسی،بەدەست هێنانی ئەم سەرکەوتنە سەرەڕی شەپۆلە بەهێزەکانی ئاوەکەو هەموو ئەو هیلاکی و ناڕەحەتیانەی کە بەرەو ڕوی دەبوونەوە ئەم یەکێ بوو لە خێراترینی هەموو ئەو مەلەوانانەی کە بەشداریان کردبوو بەلەشێکی تەندروست و جەستەیەکی تەواوەوە، بەم کارەشی بوو بە یەکەمین کەسی کەمئەندام کە لە دەریای (مانش) پەڕیبێتەوە،پاش ئەوەی کە لەو پێشبڕکێیەدا بردیەوەو سەرکەوتنی بەدەست هێنا ووتی: ((من ئێستا خۆم بە یەکسان دەزانم لەگەڵ هەر مەلەوانێکی تردا بەڵکو لە گەڵ هەر کەسێکی ترداو لە توانامدایە بە هەر کارێك هەڵسم کە هەر کەسێکی تر پێی هەڵدەسێت وبگرە دەشتوانم چاکتر لە هەر کەسێکی تر ئەو کارە تەواو کەم و بە ئەنجامی بگەیەنم)).

ئەگەر چاوێك بخشێنین بە چیرۆکی ئەم گەنجەدا ئەوا بۆمان دەردەکەوێت کە بیرو باوەڕی بەهێزی و ئارەزووی خۆی و پەیمان بەستنی زۆر بەهێز تر بوون لە هەموو ئەو ئاستەنگی و ڕێگرو لەمپەرانەیکە دەهاتنە ڕێگای و هەروەها بەهێزتریش بوو لە هەموو ئەو تانووت و گاڵتە جاڕیە نێگەتیڤانەی کە بەرەو ڕووی دەکرایەوە، ئەو بەم کارەی توانی هیواو ئومێد بگەڕێنێتەوە بۆ دڵی

مەلاین کەسی کەمئەندام ودڵنیایـان بکاتـەوە کـە دووبـارە ئـەوانیش دەتـوانن ئامانجـەکانیان بەدەسـت بێننن،ئـەم کـوڕە گەنجـەش نـاوی (خالـد حسـان)ەوە پاڵەوانێکی عەرەبی میسرییە کە هێزی ئیلتزامکردن توانی یارمەتی بـدات بـۆ بەدیهێنانی خەونەکانی ژیانی .

لە کاتێکـدا (واڵـت دیزنـی) پلانـی دادەنـا بـۆ دروسـت کردنـی سـەنتەری (ئیبکۆت) ڕووبەڕووی تەنگ و چـەڵەمە بویـەوە بـۆ تـەواو کردنـی پرۆژەکـەی بەجۆرێك کە 300 سێسەد بانك هەڵسان بەرەتکردنەوەی ئەو پرۆژەیـە، تـەنها بانکێك نەبێت هەڵسا بە یارمەتیدانی ئەو پرۆژەیە پاشان ئـەوە بـوو سـەنتەری (ئیبکۆن) بووبە ڕاستیەکی حاشاهەڵنەگر پاش ئەوەی کە تـەنها خـەونێك بـوو، ئەوەش تەنها بەهۆی ئیلتزامی بەهێزی (واڵت دیزنی) یەوەبوو.

هەروەها دەبینین کە (تۆماس ئەدیسۆن)بـۆ زیـاتر لـە 10 000 دە هـەزار هەوڵدان شکستی خوارد پێش ئـەوەی بگـات بـە پێشـنیار کردنـی دۆزینـەوەی کارەبا، پاش ئەوەی کە هەموو خەڵك لە هۆڵی کەمکردنەوەی وورەی ئەودا بوون بۆ ئەو کارەو دەیانگووت دۆڕاوێکی گەورەیەو واچاکە ئـەو بابەتـە لـە بیرخـۆی بباتەوەو هەر باسیشی نەکات،ئەویش لە وەڵامدا هەمیشە دەیگووت نەخێر من هیچ کاتێك شکست ناهێنم بەڵکو 9999 ڕێگای سـەرنەکەووتووم دۆزیوەتـەوە بۆ داهێنان و پێشـنیارکردنی دۆزینـەوەی چـرای ئـەلکتریکی (کارەبـا) و هـیچ کاتێکیش پەشیمانی و بێ هیوایی داینـەگرتووم چـونکە هـەر هـەنگاوێك کـە هەڵساوم بەرەتکردنەوەی ئەوە بریتی بووە لە هەنگاوێك بۆ پێشەوە، تا دوا جـار

بەهۆی هێزی ئیلتیزام کردنەوە توانی ئەو خەونەی بهێنێتەدی کە ئێستا هەموو جیهان بەگشتی سوودو کەڵکی لێ وەردەگرێت.

هەروەها لێرەدا چیرۆکی (کۆلۆنێل ساندرز) دامەزرێنەری کۆمپانیاکانی مریشکی کنتاکی دەگێڕینەوە چیرۆکی ئەو پیاوەی کە مووچە خۆرێکی سادە بوو لە تەمەنی 63 ساڵیدا بوو،ماڵ و سەروەتی زۆریشی نەبوو، یەکەمین مووچەی میری کەوەری گرت بڕی تەنها 93$ دۆلار بوو، بەلاّم ئەوەی ڕەتکردەوە کە بەیارمەتی هیچ کەسێك بژی، هەروەها ڕێگایەکی تایبەت بە خۆی هەبوو بۆپێگەیاندنی مریشك لە بەر ئەوە هەموو خەڵکانی دەوروپشتی خۆشیان دەویست، وە هەوڵی دا ئەو ڕێگایە بفرۆشێت بە هەندێ لە خاوەن چێشتخانە سەرمایەدارەکان بەرانبەر بەڕێژەیەکی کەم لە قازانج بەلاّم ئەوە بوو لەلایەن هەزارو حەوت چێشتخانەوە ڕەتکرایەوەو تەنها لەلایەن یەك چێشتخانەوە ئەو ڕێگایە تاقیکرایەوە، ئەوەش بوو بەسەرەتای سەرکەوتنێکی گەورە بۆ (کۆلۆنێل ساندرز)و چێشتخانەکانی (کنتاکی)و بلاّو بوویەوە بەهەموو لایەکی جیهاندا ئەوەش بەهۆی ئەنجامی بەڵێن و ئیلتزامەوە بوو کە ئەو دووشتە هەمیشە بەهێزترن لە هەر شکست هێنانێك.

لێرەدا باسی گەنجێك دەکەین کە پیشەوەزیفیەکەی لە دەست داوەو پەیوەندی کردووە بە بەریدی نامە ناردنەوە زیاتر بۆ 2000 دوو هەزار داوا کاری وەزیفی لە هەموو جیهاندا، بەلاّم هەر هەمووی بە ڕتکردنەوە بۆ هاتەوە، بەلاّم هەر نا نومێد نەبوو لە خۆی و دووبارە 2000 دوو هەزار داخوازی پیشەیی تری بەنامە نارد، ئەمجارەشیان هەر هەمووی درایە دواوەو قبوڵ نەکرا لەلایەن هەموو

کۆمپانیاکانەوە، بۆ دواجار ڕەزامەندیەکی بۆ هات کە پەسەند کرابوو بۆ کارکردن لە بەرژەوەندی گواستنەوە (مەسلەحەی بەرید)!! ڕۆژێك پێیان ووت ڕێگەی ئیلتزام و کۆڵنەدانت ئەو ڕێگەیە بوو کە بوو بەهۆی سەرکەوتن لە کارکردندا لە مەسلەحەی بەرید.

دەشێ پلەی حەماس و سوور بوونت زۆر بەرز بێت و وزەیەکی گەورەشت هەبێت لەگەڵ زانیاری بەکەڵك و سوود بەخش، هەروەها دەگونجێ نامانج و هیوات زۆر ڕوون و دیاریکراو بێت و بەردەوام بە شەوو بەڕۆژ خەونی پێوە ببینیت و خەونەکانت لە شوێنی جێبەجێ کردندا دابنێیت و هەروەها بۆ چوون و پێشنیارەکانت بۆ شتە ئیجابیەکان لەجێی خۆیدا بێت بۆ بەدیهاتنی خەونێك یان هەموو خەونەکانت، بەڵام گەر هاتوو هێزو توانای تەواوت نەبوو لە ئیلتیزام کردندا بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی تەنگ و چەڵەمەو کێشەکان، ئەوابێگومان هەرەس دەهێنیت و شکست دەخۆیت لەکارەکەتدا. بۆیەدەبینین زۆربەی ئەو کەسانە پیشەو کارە وەزیفیەکانیان لە دەست دەدەن و سەرگەردان دەبن، یان زۆربەی کۆمپانیاو فابریقەکان دەرگاکانیان دادەخرێن و کلۆم دەدرێن، یان زۆربەی پەیوەندیە خێرخوازیەکانی ژن و مێردی دەڕووخێن و هەرەس دێنن، ئەمانە هەمووی لەئەنجامی نەبوونی ئیلتیزامەوە ڕوودەدەن.

(ڕای کرۆك) سەرۆکی پێشووی زنجیرە چێشتخانەکانی (ماکدۆناڵ) دەڵێت: *((هەمیشە بەردەوام بە، لە جیهاندا شتێك نیە بخرێتەشوێنی پێدا گیری و بەردەوامبوون، خولیاو ئارەزوو بەتەنها هیچ نیەو هیچی پێ ناکرێت، چەندمان بینی لە گەورە پیاوانی شکست خواردوو کە خاوەنی خولیاو ئارەزوو بوون،زیرە*

کیش بەتەنها بەس نیە، زۆربەی زیرەکەکان هیچیان نەدووریەوە لەپاش ئەو هەموو زیرەکیەیان کە هەیانبوو، زانین و زانیاریش بەتەنها بەس نیە ئەوەتە دنیا پڕە لە خوێندەوارو شارەزاو لێزانی دەستەپاچەی دۆش داماو،بەڵام پێداگیری و بەردەوام بوون لەگەڵ پلان ڕێژی و نەخشە دانان دەتوانن زاڵ بن بەسەر هەموو شتێکدا)).

هەموو کەسانی گەورەو سەرکەوتوو زۆر هۆکاریان هاتۆتە پێش بۆ گەڕانەوەو نووچدان و بەرەو ڕووی زۆر لەمپەرو ڕێگر بوونەتەوەو لە وورە بەرزی و پەرۆشیان زۆر کەم کراوەتەوەو تانووتیان لێ دراوە، تەنانەت تا گەیشتن بەحاڵەتی پرزە بڕان و ئیفلاس بوون و نائومێدیش، بەڵام هەر کۆڵیان نەداوەو خۆیان بەدەستەوە نەداوەو خەون و خولیاکانیان فەرامۆش نەکردووەو دوورە پەرێز نەوەستاوون، چونکە بڕوایان بەوە هەبووە کە تەنها تاقیکردنەوەیەك بەس نیە بەڵکو ژیانی خۆیان دابین کردووە بۆ بەیهێنانی خەونەکانیان.

ولیام شەکسپیر دەڵێت: ((*تادوا هەناسەی ژیانت لە هەوڵ و تێکۆشاندابە*))

ئیلتیزام چیە ؟

ئیلتیزام ئەو هێزەیە کە پاڵمان پێوەدەنێت بۆ بەردەوام بوون تەنانەت لەگەڵ هەبوونی بارودۆخە دژوارو نالەبارەکانیشدا،ئەو هێزەیە کە جڵەو گیری و سەرکردایەتیمان دەکات بۆ تەواو کردنی کارە گەورەکان.

ئیلتیزام ئەو پاڵنەرە بەهێزەیە کەوا لە هەموو دایکان دەکات منداڵەکانیان فێری گاگۆڵکێ و ڕۆیشتن بکەن. ئەو پەیمان و بەڵێنە بەهێزەیە کە هەڵدەسێت

بەگۆڕینی شتەلاوازو سادەکان بۆ شتە نایـاب وچاکەکان،ئەوشـتەیە کـەوات لێ دەکات بۆ ماوەیـیەکی زۆر بەردەوام بیت لەسەر ڕۆیشتن تەنانەت ئەگـەر لـەژێر ڕەحمەتی بارانیشدا بیت،ئەو شتەیە کە هەموو هێـزو توانـا شـاراوەکانی ناخـت دێنێتەوە دەرەوەو دەیخاتە ژێر ڕکێفی هـەڵس و کـەوتی خۆتـەوە، هـەر بـەهۆی هێـزی ئیلتیزامەوەیـە کــە بــەرەو دواوە ناگەڕێیتــەوە، هــەر چــەندە لــە تاقیکردنەوەیەکیشدا شکست بخۆیت، ئەوا لە بەردەمتا چـەندین هـەل و بـواری گەورە ترت بۆ دەرەخسێت بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن.

دکتۆر (ڕۆبەرت شۆلەر) لە کتێبی (هێزی بیر کردنەوە) دا دەڵێت: ((*هـەموو هەوڵ و تێکۆشانی خۆت بخەرە گەڕو لە بچوکەوە دەست پێ بکە، بەڵام لەسـەر ئاستێکی گەورەو فراوان بیر بکەرەوە، هەموو ڕێگرو کەندو کۆسپەکانی ڕێگات لە ناوبەرەو ئەوەی دەتوانیت بەرهەمی بێنە، هەمیشە ئامادە باشبە بۆ هەڵس و کەوت بە شێوەیەکی پراکتیکی و پێشبینی ڕێگرو لەمپـەرەکان بکـە، بـەڵام هەرگیز مەهێڵە ببنە کۆسپ و دوورت خەنەوە لە پێشکەوتن*)).

لەکاتێکدا خەریکی یاری تێنس بووم نەمئەتوانی لە هەموو یاریەکانداو لە هەموو گێمێکدا گۆڵ (سەرکەوتن)بەدەست بهێـنم،بەڵام دەمتـوانی یارییـەکان بەدەستبهێنم گەورە ترین یاریزانانی تـۆپی سـەبەتە تـەنها توانیوویانـە 50٪ی تۆپ هەڵدانەکانیان بەدەست بێنن بەبراوەیی، باشـترین تیپـی یـاری تـۆپی پـێ هەڵدەسێت بەئامادەباشی و چاکترین مەشق بە ئەندامـەکانی و هانـدانیان بـەو نومێدەی کە بتوانن گۆڵێك یان دوو گۆڵ لە یاریەکدا تۆمار بکەن بۆ تیپەکەیان.

لە چاوپێکەوتنێکی تەلەفزیۆنیدا لە(لویزیانا)ی ئەمریکا لێ یان پرسیم: ((چۆن دەتوانیت کەسێك دابنێیت بە شکست خواردوو لە ژیانیدا؟)) لەوەڵامدا ووتم: ((لەکاتێکدا ئەو کەسە خەونێکی گەورەو بەهێزی هەبێت و زانیاری زۆری خوێندبێت و ماڵ و دارایيەکی زۆری لەو پێناوەدا خەرج کردبێت و کات و شوێن و تێکۆشانی بۆ باشتر کردنی شارەزاییەکانی یارمەتی دەری بووبن و خەونەکەشی لە جێگەی جێبەجێ کردندا دانابێت بەکردەیی، بەڵام ڕاوەستابێت لە هەوڵدان ئیتر بەهەر هۆیەکەوە بێت)).

لێرەدا پەندێکی کۆن هەیە دەڵێت: ((*سەرکەوتوان ناگەڕێنە دواوە، گەڕاوەکانیش سەرکەوتن بەدەست ناهێنن*)).تۆ هەرگیز شکست ناهێنیت مەگەر ئەو کاتەی کەواز بێنیت لە هەوڵدان..کلیلی سەرکەوتنیش بە ئاسانی هەر ((نائومێد نەبوون)) ە..ئێستا ئەم پرسیارەت لێ دەکەم: چەندجار خەونەکانت لا گەڵاڵە بووە بەڵام وازت لێ هێناون و فەرامۆشت کردوون بەهۆی بارودۆخەوە؟ ئایا ئێستا کاتی ئەوە نەهاتووە هێزە شاراوە پەنگ خواردوەکانی ناخت بەرەڵا کەیت و ئازادیان کەیت لە دیلی؟ئایا ئێستا کاتی ئەوە نە هاتووە تا خەونەکانت بە واقیعی و هەست پێکراوی بژین بەهۆی ئیلتیزام و پێداگیریتەوە لە سەریان؟

وا بەستەبە بە خۆتەوە بۆ بەدیهێنانی خەونەکانت،هەرچی لە هەول توانانتدایە بیخەرە کار بۆ بەدیهێنانیان،با ئەوانەی دەورو پشتیشت لە هاوڕێو خزم و کەس و کار چی دەڵێن با بیڵێن،هەڵسە بە ئاراستە کردنی هەموو وزەو توانات بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانت،لە سەر ڕێگای سەرکەوتن ڕووبەڕووی زۆر تەنگ و چەڵەمەو لەمپەر دەبیتەوە کە ڕێگەت پێ دەگرن، بەڵام پێویستە لە

سەرت ڕووبەڕووی هەموویان ببێتەوەو فەرامۆشیان کەیت و هیچ نرخێکیان بۆ دانەنێیت و هەمیشە بەردەوام بیت و لەبیرت نەچێت کە پێداگیری و بەردەوام بوون زاڵدەبێت بەسەر بەرگریدا.

ژنە گۆرانیبێژی ئەمریکی(دورۆثی فیلْد)گۆرانیەکی کۆنی زۆر جوانی هەیە دەڵێت: ((*خۆت بەرز کەرەوە لە زەوی و ڕزگار بە لەخاك و خۆڵ،جارێکی تر سەرلە نوێ دەست پێ بکەرەوە*)).

ئێستا ئەم پلانەت دەخەینە بەردەست بۆ گەیشتن بەپلەیەکی بەرزی ئیلتیزام:-

1- پەیمان بدە بەخۆت کەکەسێکی چاك بیت لە ناو ئەندامانی خێزانەکەتدا.

أ- سێ شت هەڵبژێرە کە بەهۆیەوە بتوانیت هەموو پەیوەندیەکانت لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەتدا باش کەیت و پەیمان بە خۆت بدەیت لە سەر ئەوەی کە ڕۆژانە دووبارەی بکەیتەوە.

ب- پاڵپشتی خۆتیان بۆ دەربڕە لەو خۆشەویستی و نزیکیەی هەتەبۆ یان و دەربڕی خۆشەویستیەکەت بە بۆیان.

ج- بانگهشتیان بکە بۆ ئێوارە خوانێك یان تەنانەت بۆ یەکێك لە باخچە ڕازاوەکان یان تەنانەت بۆ شوێنێك کە هەوایەکی ساف و بێگەردی هەبێت.

د- هاوکاری ئیش وکارەکانی ماڵەوە بکە تەنانەت ئەگەر قاپ و قاچاخ شۆردنیش بێت یان فەرش ڕاخستن و ڕێکوپێککردنی ناوماڵ بێت.

هـ- خۆت وا پیشان بدە بەرامبەر بەهەموو تاکێکی خێزانەکەت کە گوایە تۆ بە شێوەیەکی کردەیی لێیان دەترسیت و وا بەستەیت (مولزەمیت) بە گیانی خێزانیەوە .

ئەگەر توانیت هەڵسیت بە ئەنجامدانی هەموو ئەو خاڵانە ئەوا هەموو ئەوانەی کەلە دەورو پشتتدان دڵشادو بەختەوەر دەبن و تۆ بۆ خۆشت زیاتر دڵخۆش دەبیت وەك لە هەر کاتێکی ڕابردوو.

2- هەمیشە وابەستەبە بەکارەکەتەوە.

أ- سێ شت هەڵبـژێرە بەلایـەنی کەمـەوە کـە بەهۆیـەوە بتوانیـت ئاستی کارەکەت باش کەیت و پەیمان بەخۆت بدە کە هەڵسیت بەجێبەجێ کردنیان زۆر بە ئیلتیزامەوە.

ب- دوور کەوەرەوە لە زۆر بلێ یی و چەنەبازی و قسەی ناڕەوا سەبارەت بە هەر کەسێك .

ج- با هەمیشە ئامادە باش و لەسەر پێ بیت بۆ یارمەتی دانی کەسانی تر.

د- هەمیشە نووسینگەکەت پاکو خاوێن ڕاگرەو با ڕێکوپێك بێت.

هـ- هەمیشە زوو بچۆرە سەر کارەکەت و دوا هەمین کەس بە لە بەجێهێشتنی کارەکەتدا.

و- دەریخە بۆ هەموان کەتۆ گرنگی بەگشت لایەك دەدەیتو گرنگی بەکارەکەشت دەدەیت.

3- هەوڵ بدە کەسێکی قسە خۆش و کراوە بیت.

أ- لیستێك ڕێك بخە لە ناوی ئەندامانی خێزانەكەت و هاوڕێكانت و ئەوانەی لە كارەكەتدا لەگەڵیان دەژیت و ڕۆژی لە دایك بوونیان بنووسەو بەبۆنەی جەژنی لە دایك بوونیانەوە بەدیاری یان بەنامە یان بـە تەلـەفۆن بەسـەریان بكـەرەوەو پیرۆزباییان لێ بكە. یان بانگهێشتیان بكە بۆ ئێوارە خوانێكی خۆش و ڕازاوە.

ب- خۆت ڕاهێنـە لەسـەر ئـەوەی كـە هەڵسیت بـە ئەنجامـدانی شـتەكان هەرچەندە سادەش بێت بۆ دڵخۆشكردن و ڕەزامەندی كەسانی دەورو بەرت.

4- خۆت ڕاهێنە لەسەر بەدیهێنانی ئامانجەكانت .

أ- پێداگیری بكە لەسەر ئامانجەكان نـەك لەسـەر خـودی چـالاكیەكان یـان نوشوستیەكان.

ب- هەمیشـە خـۆت ڕاهێنـە لەسـەر تەندروسـتیەكی بـاش و خـواردنی تەندروسـت و پـاكو خـاوێن بخۆ،ئـاو زۆر بخۆرەوە،ڕۆژانـە مەشـقە وەرزشـیەكان ڕاپەڕێنەو ناو بەناو سەردانی پزیشك بكە بە بەردەوامی،ئاگاداری كێشی لەشـت بە باهەمیشە لەكێشی نموونەییدا بیت و دووركەوەرەوە لە هەر خوویەكی خـراپ و ناشیرین.

5- خۆت ڕاهێنە لەسەر ئەوەی كە هەر شـتێكت كـرد بـە باشـترین شـێوە ئەنجامی بدەیت.

أ- لانی كەم لەساڵێكدا لەدووكۆڕی وانەبێژی(موحازەرە)دا ئامادەبە.

ب- لانی كەم ڕۆژانە خۆت ڕابهێنە لەسـەر خوێندنـەوە بـۆ مـاوەی بیست خولەك .

ج- هەوڵـدە هەمیشـە بـا لەناوەنـدێکی دەورەدراوبـە کەسـانی شایسـتەو سەرکەوتوو دا بیت.

6- خۆت ڕاهینە لەسەر یارمەتیدانی کەسانی تر.

أ- هەمیشە درێژە پێدەری یارمەتی دانت بە.

ب- خێراو چاکە لەگەڵ هەژاراندا بکە.

ج- ئەوەی کە لە پێویستی خۆت زیادە یارمەتی کەسانی هەژارو کەم دەستی پێ بدە بەشێویەکی ڕاستەوخۆ.

د- خۆت ڕاهێنە لەسەر خواپەرستی، نوێژەکانت ڕاپەڕێنـەو داوای یارمـەتی لە خوا بکە، ئەوسا دەبیتە کەسێکی بەختەوەر.

هەمیشە با لە یادت بێت:

ئەو چرکە ساتەی کە تیایدا دەژیت، وابزانە دوا چرکەساتی ژیانتە،

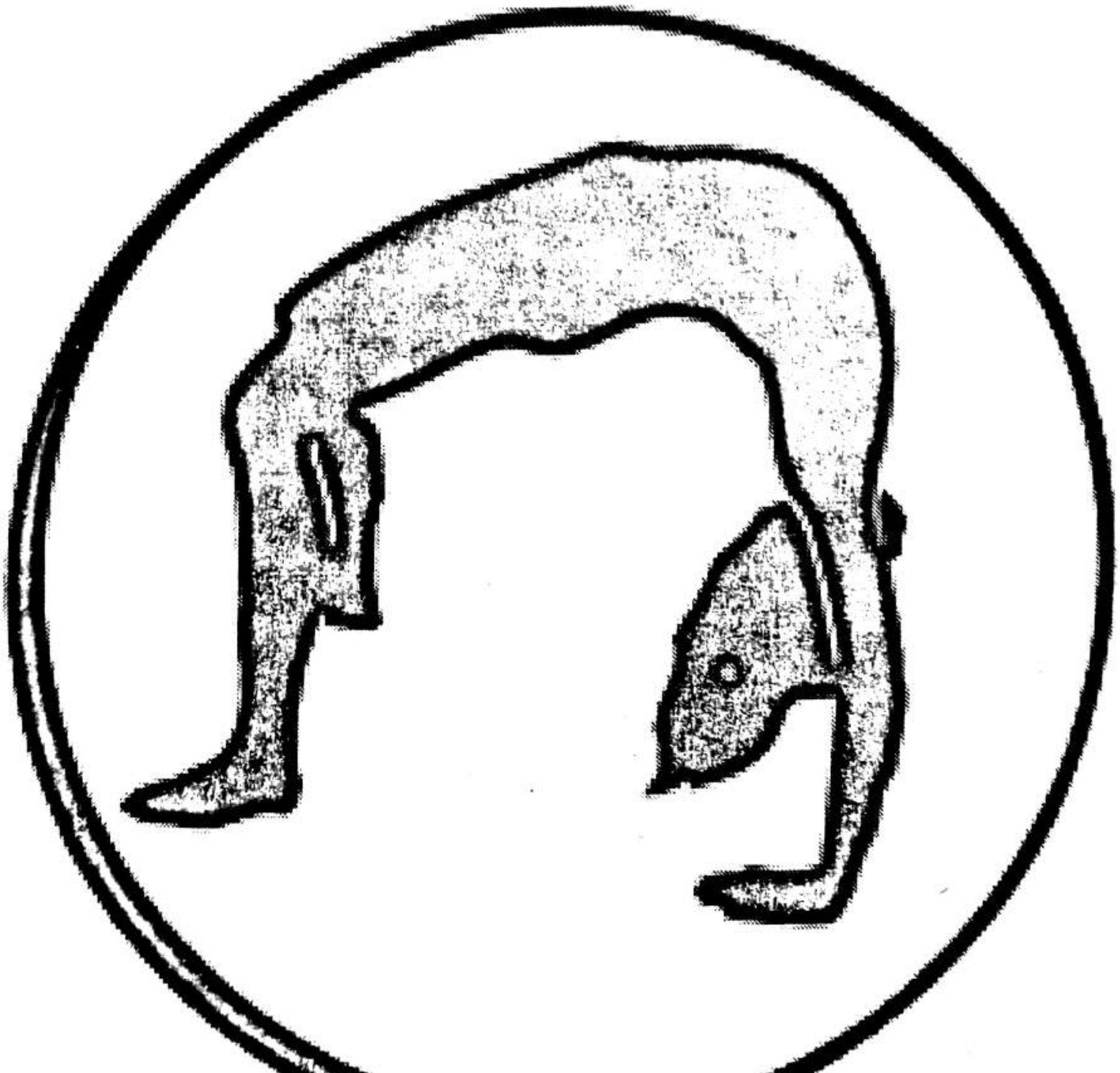
بە باوەڕوە بژی، بە هیواوە بژی،

بە خۆشەویستیەوەبژی، بەتێکۆشانەوە بژی،

نرخی ژیان بزانە.

نەرمی نواندن

((هێزی نەرم ونیانی))



نەرمی نواندن

((هێزی نەرم ونییانی))

((ژیریی ئەو ئەزموونەیە کە
تێڕامانی دراوەتە پاڵ)).
- ئەرستۆ تالیس-

مێشێك دەبینین لە هەوڵی چوونە دەرەوەدایــە لــە پەنجەرەیــەکی داخــراوەوە، بێووچان دەخوولێتەوە لەڕاستەوە بۆ چەپ و لە سەرەوە بۆ خوارەوەو بــە هــەموو شێوەیەك ئەوەی لە توانایدایە هەوڵی دا بۆ دەرباز بوون لە پەنجەرەکــەوە، بــەڵام سەرەنجام ئەوە بوو مرد، هەروەها لە نزیك ئەم مێشەوە دەرگایەکی کراوە هەبوو بەڵام ئەو هەوڵی نەدا لە دووی ڕێگایەکی تر بگەڕێت بۆ چوونە دەرەوە تەنها لــە ڕێگەی پەنجەرەکەوە نەبێت و هەر بەردەوام لە ڕێگایەکــەوە جــار لــە دوای جــار سوور بوو لەسەر چوونە دەرەوە تا دواجار لەو پێناوەدا مرد،ئەو مێشە دەیتوانی لەو تەنگەژەیە دەرباز بێت ئەگەر تەنها هەوڵی بدایە.

لێرەدا باسی توێژینەوە یەك دەکەین کە لەسەر مشك کراوە بۆ زانینی ئاستی توانای لەسەر جوڵەو هەڵس وکەوتکردن، مشکێك خرایــە نــاو ژوورێکــەوەو لــە کۆتاییەکەیدا پارچە پەنیرێك دانرابوو، مشکەکە دەستی کرد بە گــەڕان بــەدوای پەنیرەکەداو هەر دەگەڕاو دەگەڕاو لە هەر جارێکیشــدا ڕێگەیــەکی جیــاواز لــە ڕێگەکەی پێشووی بەکار دەهێنا بۆ دۆزینەوەی پەنیرەکە،تا دوا جــار ئــەوە بــوو گەیشتە لای پارچە پەنیرەکەو خــواردی. تاقیکردنەوەکــە بــەردەوام بــوو لەســەر

کارەکەیی‌و ئەوانەی کە هەڵدەستان بە تاقیکردنەوەکە نەمجارەیان شوێنی دانانی پارچە پەنیرەکەیان گۆڕی و جارێکی تر مشکەکەیان گەڕاندەوە بۆ ناوژوورەکە، جیاواز لە شوێنەکەی تری، بێگومان ئەوە بوو مشکەکە ڕۆیشتەوە بۆ ئەو شوێنەی کە یەکەم جار پارچە پەنیرەکەی لێ دۆزیەوە بەڵام ئەمجارەیان هیچی نەدۆزییەوە، بۆیە هەرمایەوە لەسەر درێژە دان بەگەڕانەکانی بە هەموو شوێنێکداو هەر جارێك شوێنێکی جیاواز دەگەڕا لە شوێنەکەی پێشووترو ئەوە بوو لە دوا جاردا پارچە پەنیرەکەی دۆزییەوە بەهۆی ئەو نەرمی نواندنەی کە بەکاری هێنا.

ئایا لێرەدا جیاوازی بەدی دەکەیت لە نێوان هەڵسوکەوتی مێشەکەو هەڵسوکەوتی مشکەکە ؟

بێگومان جیاوازی هەیە..چونکە مێشەکە سوور بوو لە سەر چونە دەرەوەی لە پەنجەرەکەوە بەڵام نەرمی نواندنی تەواو نەبوو بۆ گەڕان بە شوێن دەرچەیەکی تردا تالێوەی دەرباز بێت و بچێتە دەرەوە،هەروەها مشکەکەش سوور بوو لەسەر گەڕأن بەدوای دۆزینەوەی پارچە پەنیرەکەدا، بەڵام لە ئەوپەڕی نەرمی نواندن دا بوو بەجۆرێك کە هەر جارێك ڕێگرێك دەهاتە ڕێی یان شکستی دەخوارد ئەوا بۆ ماوەی چەند چرکەیەك دەوەستاو ڕێگاو پلانەکەی دەگۆڕی و خێرا دەکەوتە جوڵەو گەڕان بە دوای پەنیرەکەدا تا لە دواییدا بۆ دواجار گەیشت بە خەڵاتەکەی و پارچە پەنیرەکەی دۆزییەوەو خواردی.

دەشێ کەسێکی زۆر بەحەماس و بە پەرۆش بێت،هەروەها خاوەنی ووزەو توانایەکی لە ڕادە بەدەرو شارەزاییەکی زۆر بیت و هەڵسوکەوتی عەقڵی و

جەستەییشت لەگەڵ هەموو ئەو شتانەدا ئـەنجام بـدەیت و پێـداگیری تـەواویش بکەیت لە سەر جێبەجێ کردنیان،بەڵام ئەگەر هاتوو نەرم و نیانیـت تیـا نـەبوو یان ئامادەییت پیشان نەدا بۆ گۆڕینی پلانەکەت لەهەر جارێکدا کە ڕووبەڕووی هەڕەشەو ئاستەنگیەکان بوویتەوە ئەوا دەگونجێت شکست بخۆیت و بدۆڕێیت وەك ئەو مێشەی کە گیانی خۆی لە دەستدا.

(تشـارلز جیڤیـنس) لـە کتێبـی ((گـەورەیی خـود))دا دەڵێـت: ((*دووبـارە کردنەوەی هەوڵدانەکان نابنە هۆی بەدیهێنانی سەرکەوتن و هیچ شتێکیش لـە ئامانجەکان ناگۆڕن هەرچەندە ئەو هەوڵدانانە ژمارەشیان زۆر بێت و بۆچـەندین جار دووپات بکرێنەوە*)). یان بەشێوەیەك لە شێوەکان دەگونجێ ئیش و کارەکان شکسـت بخـۆن و پەیوەندیـەکان سسـت و ناکـامڵ و تەمـەن کـورت بـن و کۆمپانیاکـان بانگەشـەی دۆڕانـدن و ئـیفلاس بوونیـان ڕاگەیـەنن و خـەڵکیش زاڵبوونی خۆیان بەسەر هەست و نەستیاندا لەدەست بدەن چـونکە هەمیشـە لـە هەوڵی دووبارە کردنەوەی ئەو شتانەدان کەپێشتر سوودیان لێ وەرنەگرتووەو بـێ هوودە دووپاتی دەکەنەوە،هەروەها هەندێ لە خـەڵکی تـەنها لـە پەیوەندیـەکی خراپەوە دەچنە نێو پەیوەندیەکی خراپترەوە، یان دەبینیت کەسێك کارەکـەی واز لێدێنێت لەبەر ئەوە بەکەڵك نایەو کەم بایەخە کەچی دەڕواتـە سـەرکارێکی تـر لەو خراپترو بێ بایەخ ترو هیچ جیاوازیەکی ئەو تۆی لەگەڵ کارەکەی پێشـوویدا نیە، کەواتە نەرمی نواندن یەکێکە لە کلیلەکانی سەرکەوتن .

نهێنی سەرکەوتنی یابانیەکان دەگەڕێتەوە بۆ هێزو توانایان لەسـەر خێرایـی دەربڕینـی هاوخـەمی لەگـەڵ کەسـانی تـرو هەمیشـە باشـترکردنی

داهێنانەکانیان..یابانیەکان باوەڕێکی پتەویان هەیە بە سێ ووشەو لە ژیانی ڕۆژانەشیاندا بەرجەستەی دەکەن و تیایدا دەژین:-

ووشەی یەکەم بریتیە لە: کۆنیشوا،بەمانای ((چۆنی)) دێت و هەندێکیان سڵاوی پێ دەکەن لە هەندێکی تریان،هەروەها هەر بەو وشەیە سڵاو دەکەن لەهەر کەسێکی نامۆ (غەریب)و پێشوازی لێ دەکەن بەزەردەخەنە یەکی هەمیشەییەوە.

ووشەی دووەم بریتیە لە: ئەریگاتۆ،بەمانای ((سوپاس)) دێت، چونکە هەمیشە ڕێزی کەسانی تر دەگرن و سوپاسگوزاریانن.

ووشەی سێهەم بریتیە لە: کیزن،بەمانای((باشترکردنی بەردەوام)) دێت چونکە بە باشترین شێوە ئەو شتە ئەنجام دەدەن کەپێی هەڵدەستن وەك لەوەی کە کەسێکی تر ئەنجامی بدات.

نەرم و نیانی و خۆگونجاندن زیاتر نزیکت دەخەنەوە لە بەدیهێنانی ئامانجەکانت،بۆ نموونە فڕۆکەوانێك هەمیشە دەبێ ئامادە بێت بۆ ڕاستکردنەوی ڕێڕەوی فڕۆکەکەی لەو گەشتە ئاسمانیە درێژەیدا کە ئەنجامی دەدات و دەیەوێت بگاتە دوا وێستگەیی کۆتایی.

(دینیس واتلی) لە کتێبەکەیدا بەناوی ((چێژی کار)) هاتووەو دەڵێت: *((زانایان بە شێوەیەکی دیاریکراو نازانن کە دیناسۆر چی لێ بەسەر هاتووە،بەڵام لە سەر ئەوە کۆکن کە نەیتوانیوە لەگەڵ گۆرانکاریەکانی ژینگەی دەورو بەریدا خۆی بگونجێنێت،ئەمە بە پێچەوانەی ئەوەی کە لە گیانەوەری یەك شاخەوە((خرتیت))دەیگێڕنەوە،ئەو گیانەوەرەی کە لەگەڵ مرۆڤدا ماوەتەوە هەر*

لە دێر زەمانەوە کە دەکاتە نزیکەی حەوت ملیۆن ساڵ، ئەمـەش بـەهۆی ئـەو هێزو توانا لە بارەی کە هەیەتی لە سەر خۆ گونجاندن و هەڵس وکـەوت لەگـەڵ دەورو بەردا)).

لێرەدا گریمانەیەکی بەرنامەی زمانەوانی دەمارگیری هەیـە دەڵێـت: ((ئـەوە نەرمی نواندنە کە بڕیاری خۆی دەدات ..ئەو کەسەی لە هەڵس و کەوتیدا نـەرم ومیان ڕەوە ئەوا بڕیاردانی لە شتەکاندا زۆر ترو سەرکەوتوو ترە)).

(براین تراسی) لە کتێبەکەیـدا((دەکلیـل بـۆ توانـای کەسـێتی)) دەڵێـت: ((*80٪ی ئەو شتانەی ئەنجامی دەدەین گۆڕانیان بە سەردا دێت لە ماوەی پێنج ساڵداو تەنها لە یەك ڕۆژدا*))..هەروەها دەڵێت: ((*بۆ هەر کەسـێك لـە نیـوەی تەمەنیا بێت بەلانی کەمەوە ساڵانە چوار هەلی بۆ ڕێدەکـەوێت ئەگـەر هـاتوو خاوەنی نەرمی و خۆگونجاندنێکی تەواو بێت و ئەو هەلانە لە دەست نەدات ئەوا کەسێکی سوود مەند دەبێت*))..هەروەك چۆن لەمـەو پـێش باسمـان کـرد کـە (تۆماس ئەدیسـۆن)پـێش دۆزینـەوەی چـرای کارەبـایی 9999جـار شکسـتی خواردووەو لە هەر جارێکدا ڕێگایـەکی تـازەی بـەکار هێنـاوە تـا ئـەو کاتـەی گەیشتۆتە بەدیهێنانی ئامانجەکەی،دووبارە هەمان شتیش ڕوویداوە لە هەر یەکە لە(واڵت دیزنی) و(کۆلۆ نێلّ) و (ساندرز) و هەموو گەورە پیاوانی تر.

لێرەدا چیرۆکێك دەگێڕینەوە لەبارەی نەرمی نواندنەوە کەباس لە یەکێك لـە ماسی گرەکان دەکات لە کاتی ڕاوکردنی ماسیدا تەنها ماسـیە بچـوکەکان بـۆ خۆی گل دەداتەوەو هەر کاتێك ماسی گـەورە بکەوێتـە نـاو تۆڕەکەیـەوە ئـەوا دووبارە دەیخاتەوە ناو دەریاو بەرەڵای دەکات، لەم سەرو بەندەدا کابرایەك لێـی

نزیك دەبێتەوەو پرسیاری لێ دەكات و دەیەوێت هۆكاری ئەو هەڵس و كەوتەی بۆ دەركەوێت، بۆیە بە پیاوە ماسی گرەكە دەڵێت: ((ئایا دەتوانیت ئەو نهێنیەم پێ بڵێیت كە تۆ هەر كاتێك ماسی گەورە ڕاو دەكەیت ئەوا دەیخەیتەوە ناو دەریاو بەرەڵای دەكەیت،كەچی تەنها ماسیە بچوكەكان دەهێڵیتەوەو دەیانبەیتەوە لەگەڵ خۆت ؟))

ڕاوچیەكەش وەڵامی دەداتەوەو دەڵێت: ((من زۆر دڵگرانم بەم كارەی خۆم بەڵام زۆر سوورم لە سەری و هیچ ڕێگایەكی ترم لە بەر دەمدا نیە بە چەشنێك ئەو هێزو توانایەی كە هەمە بۆ سووركردنەوەی ماسی بچوك زۆر باشە، بەڵام ناتوانم ماسی گەورە سوور كەمەوەو ئامادەی كەم بۆ خواردن، لەبەر ئەوە ناچارم ماسیە گەورەكان جارێكی تر بەرەڵا بكەمەوە بۆ ناو ئاوی دەریا))!!..

گەر بێتو ئەم ڕاوچیە نەرمی نواندنی تەواوی هەبوایەو بیتوانیایە پیاچوونەوەیەك بكاتەوە بەهێزو تواناكانیدا ئەوا دەیتوانی ڕێگە چارەیەك بۆ ئەو كێشەیە بدۆزێتەوەو ئەو هەموو ماسیە گەورانەشی لە كیس نەدەچوو.

هەروەها تۆش پێویستت بەوەیە كە نەرمی بنوێنێت و خۆت بگونجێنیت و ئامادەش بیت بۆ گۆڕینی هەنگاوەكانت،چونكە لەوانەیە تووشی بەگژا چوونەوەی گەورە ببیت لە ژیاندا هەر بۆنموونە دشێت كارەكەت لە دەست بدەیت یان لەگەڵ هەوسەرەكەتدا پەیوەندیتان نەمێنێت و لە یەكتر جیا ببنەوەو هەموو خۆشەویستیەكان كۆتایی پێ بێت،بۆیە پێویستە لە سەرت خۆت ڕابێنیت لەسەر نەرم و نیانی پێویست بۆ بەڕێوەبردنی هەموو گۆڕانكاریە پێویستیەكان بۆ

ئەوەی بتوانیت جارێکی تر لەسەر پێی خۆت ڕاوەستیت و بە ڕێگای ڕاست و دروستدا ڕێ بکەیت.

یارمەتیم بدە ئەم پرسیارەت لێ بکەم..گریمان تۆ بڕیارت دا کە ڕۆژێك لە کەنار دەریا بەسەر بەریت و هەموو ئامادەکاری خۆت و پێویستیەکانت بۆ جێبەجێ کردو خەونیشت بەوەوە دەبینی کەکاتێکی خۆش بەسەر دەبەیت..لەوکاتەدا چی دەکەیت دەبینیت وا بەری ئاسمان هەمووی بە هەوری چڕگیراوەو بارانیش تەپ و نم دەبارێت ؟..ئایا ئەو ڕۆژە لە ماڵەوە بە سەر دەبەیت و بەدڵێکی غەمگینەوە گلەیی و گازندە بە خراپی کەش و هەوا دەکەیت؟..یان خۆت و ئەندامانی خێزانەکەت ڕوولە شوێنێکی تر دەکەن بۆ بەسەر بردنی ئەو ڕۆژە ؟..یان هەڵدەسیت بەمیوانداری هەندێ لە هاوڕێکانت کە لەو ڕۆژەدا دەیانەوێت بانگهێشتیان کەیت ؟

یان بۆنموونە ملی ئەو ڕێگایەت گرت کە هەمیشە بەیانیان لێوەی دەڕۆیت بۆ سەرکارەکەت، بەڵام دەبینیت ئەو ڕێگایە گیراوەو چاکی دەکەن، لەو کاتەدا تۆچی دەکەیت ؟..ئایا دەگەڕێیتەوە بۆ ماڵەوە پاشەو پاش؟.. یان بەدوای دۆزینەوەی ڕێگایەکی تردا دەگەڕێیت تاکو لێوەی بچیت بۆ سەر کارەکەت ؟

نموونەیەکی تر:تۆ دەتەوێت گوێ لە ڕادیۆ بگریت و میلی ڕادیۆ کەش دەچێتە سەر یەکێك لەو ئێزگانەی کە تۆ حەز ناکەیت و بەدڵت نیە ئایا لەوکاتەدا هەر دادەنیشیت بەدیار ئەو ئێزگەیەوەوگوێی بۆ شل دەکەیت ؟ ..یان دەگەڕێیت بەدوای ئێزگەیەکی تردا کەلەو باشتر بێت و ئامادە بیت گوێی لێ ڕابگریت؟

یەکێك لە هاوڕێکانم پێی ووتم: ((ئەگەر دەتەوێت سەرکەوتن بەدەست بێنیت ئەی ئیبراهیم ئەوا نەرم بە))..منیش لێم پرسی: ((مەبەستت چی یە لەو قسەیە ؟))..لەوەلامدا ووتی: ((ئەو ڕۆژەی وائیشی تێدا دەکەیت هەمان ئەو ڕۆژەیە کەلێوەی دەست پێ دەکەیت بۆ گەڕان بەشوێن کارێکی تردا،ئەو هەلانەی بۆت هەڵدەکەون و دێنە بەردەمت هەمیشە پەرەیان پێ بدە با بە فیڕۆ نەچن))..لە سەرەتادا تێنەدەگەیشتم کە مەبەستی چیە،لە دواییدا بۆم دەرکەوت کە لەو کاتەدا من هەموو هێزو توانای خۆم خستۆتە گەڕ لە بواری ئوتێل و ئوتێلەوانیدا،بۆیە لە خۆمم پرسی باشە وا ڕۆژێك لە ڕۆژان من وازم لەم ئیشە هێنا؟..یان ڕێکەوت جارێکی تر من حەزنەکەم لەبواری کاروباری ئوتێلدا ئیش بکەم؟ بۆیە لەو چرکەساتەوە بڕیارم دا زیاتر بخوێنم و ئەوە بوو توانیم کە بیست و سێ بڕوانامەی (دبلۆم)بەدەست بێنم و بەهۆیانەوە دەتوانم ئامادەبم هەموو ئیش و کارێکی جیاوازو جۆراو جۆر ڕاپەڕێنم، پاشان دەستم کرد بە دامەزراندنی کۆمپانیا تایبەتەکەم و تا ئێستاش هەر بەڕێوەبەری ئوتێلم و ئامادەشم ڕێچکەی خۆم بەرەو پێشکەوتنی زیاتر بەرم لە هەر کاتێکدا بێت،بە تێپەڕبوونی کات وام لێهات نەرم و نیانی زیاترم بەدەست هێنا لە هەمو کارو بارێکی ژیانمدا،ئێستا من بەتەواوی دەزانم کەچیم دەوێت، هەروەها هەڵدەستم بە نەخشە کێشانی دوا ڕۆژم و پێش بینی ڕێگرو لەمپەرەکان دەکەم کە دەبنە هۆی گۆڕینی ناڕاستەی نێوان من و ئامانجەکانم بۆیە لەپێشەوە چارەسەریان بۆ دەدۆزمەوە.

لەوانەیە بپرسیت لێم باشە چۆن زانیت کە پێشتر پێویستە لەسەرت پێش بینی پێوزەتیڤەکان بکەیت، پاشان منیش ئێستا پێت دەڵێم پێویستە لەسەرت

پێش بینی شتە نێگەتیڤەکان بکەیت چونکە دەشێ ڕووبدەن؟.. وەڵامـم لێـرەدا ئەوەیە کە جیاوازییەکە لە دوو حاڵتدایە،ئەگەر بتوانیت پێش بینی ئایینددەیەکی باش و پۆزەتیڤ بکـەیت ئـەوە بەڕاسـتی شـتێکی گەورەیـە، بـۆ گەیشـتن بـە ئامانجەکانت پێویستە لەسەرت لەپێشەوە ئامادە باش بیت بۆ ئـەوەی بتوانیـت ڕووبـەڕووی ئـەو بەدیهێنانـە ببیتەوە،هەروەهاپێویسـتە لەسـەرت کـە پێشـتر شـیکاری کێشـەکانت لا بێـت ئەمـەش ئەوەیـە توێـژەرەکان ناویـان لێناوە((بیرکردنەوەی پلانرێژی))بەڵام من ناوی لێدەنێم ((بیریکردنەوەی ستراتیژی بۆ سەرکەوتن))،بۆیە گەر هاتوو تۆ بەخۆتت ووت کەوامن تەنها بـیر دەکەمـەوە بەڕێگەیەکی پۆزەتیڤ و دەبێ هەموو شتەکان بەدڵی خۆم بن،ئەوا لەو کاتەدا تۆ هەر لەیەکەم ڕووبـەڕوو بوونـەوا هـەرەس دەهێنیـت بەرامبـەر ئـەو ڕووبـەڕوو بوونەوانەی کە لەژیاندا دوو جاریـان دەبیت،چـونکە تـۆ خـۆت ڕانـەهێناوە لـە بەرامبەر ئەو تەنگژانەی کە دەشێ بەرەوڕووت ببنەوە، بۆیەهەردەبێ فێربیـت و بزانیت کەچۆن ئامادەبـاش بیـت بـۆ ڕاسـتکردنەوەی پلانەکـەت یـان هـەنگاوەکانت، هەروەك چۆن(مارشاڵ)دەڵێت:((*ژیـان بەبێ لێکۆڵینـەوە شـایانی ئەوەنیـە تێیـدا بژین*)).

لەو کاتـەدا کـە بەڕێوەبـەری گشـتی یـەکێك لـە ئوتێلـە گـەورەکان بـووم لە(مۆنتریال)،بەڕێوەبەرێتی خـواردن و خواردنـەوەکان هەڵسـا بـە ڕێکخسـتنی ئاهەنگێك بەبۆنەی سەری ساڵی نوێوە، بەرنامەی ئامادە کراو پێك هـاتبوو لـە ئێوارە خوانێکی زۆر بـەتام و چێژ لەشـەش جـۆر خـواردنی ڕازاوەو بەرنامـەی

مۆزیکی و سەما، هەروەها ئامادە کردنی خواردنی بەیانی بۆ ڕۆژی داهاتوو،بە جۆرێك کە هەموو ئامـادە بـووان ئـەو شـەوە لەئوتێلەکـە مانـەوەو هەرلـەوێ خەوتن، پاش ئەوەی ڕێکخەرانی ئەو بەرنامەیە گەیشتنە دوا ساتەکانی کۆتـایی پرۆگرامەکە لێم پرسین دەربارەی پلانـی ئەلتـەرناتیڤ و هەڵسـوڕێنەرانی داخۆ دەبێ چی بکەن..بۆیە ئەوەی مەبەستم بوو ئەمەیە کە پێم ووتن: ((ئایـا پلانـی دانراو ئەگەر ئامانجی خۆی بەدەست نەهێنا ئایا دەبێ چی بکرێت بۆ گەیشتن بـە ئامانجی لە بەرچاو گیراو؟))..هەموو کەوتنە بیرکردنەوە بۆ پلانـی ئەلتـەرناتیڤ کە ناوەڕۆکەکەی بریتی بوو لە گۆڕینی ئێوارە خـوانێکی ڕازاوەی پێکهـاتوو لـە شەش جۆر خواردن و خزمەتی بەردەوام بـۆ هـەموو ئامـادە بـووان لـە شـوێنی خۆیان لەگەڵ خوانی گـەورەی کـراوەی پێکهـاتوو لـە ماسـی بـرژاوو خواردنـە دەریاییـــەکان ســـەربای پرۆگرامـــی ســـەمای ڕۆژهـــەڵاتی و مۆســـیقای ڕۆژهەڵاتی،دەستمان کـرد بەبانگەشـەی پـڕو پاگەنـدە بـۆ پرۆگرامـی بنـەڕەتی دووبارە کراو بۆ یەکەم جار، ئەوەی پێشبینیمان دەکرد بە پراکتیکی هاتـە دی و تەنها سەد بیتاقەی داخوازی شـوێن گرتنمـان پـێ گەیشـت لـەکۆی سـێ سـەد بیتاقەی داخوازی شوێن گرتن ئەوەی کـە ژمـارەی داوا کـراوی داخـوازی ئێمـە بوو،پاشان هەڵساین بە ڕاستکردنەوەو چاکردنی پلانی بەکارهێنەرانی پرۆگرامـی ئەلتەرناتیڤ و هەموو خزمەت چیەکانمان گۆڕی و ئەوە بوو لەو پـەڕی خۆشـیدا پرۆگرامێکی قەشەنگ هاتە ناراوە سەرەڕای خواردنی ئامادەکراو لەسەر شێوەی

خوانی کراوەو بەهەمان نرخی پێشوو،دەستمان کـرد بەبانگەشـەی پڕوپاگەنـدەی زیاترو جەختمان کردەوە لەسەر گۆڕانکاری نوێ و ئەوە بوو گەیشتین بە ئامـانجی چـاوەڕوانکراو کـە ئـەوەش ئامـادەبوونی 300کـەس بـوو بـۆ ئاهەنگەکـە، نەدەگەیشتینە ئەو ئەنجامە ئەگەر پلانی ئەلتەرناتیڤمان بە کار نەهێنایە لەگـەڵ نەرم و نیانی بۆڕاستکردنەوەو چاکردنی پلانی بنەڕەتی.

ئێستا ئەم پلانەت دەخەینە بەر دەست بۆ گەیشتن بە پلەی نـەرمی نوانـدنی پێویست:-

1- لیستێك لەئامانجەکانت ئامادە بکە بەپێی ڕێکخستنی لـە پێشـینەیی (ئەو لەویات).

2- هەڵسە بە دیاریکردنی ئەو ئامانجەی کە دەتەوێت بێتە دی زیاتر وەك لە هەر ئامانجێکی تر.

3- سـێ پـلان دانـێ کـە بگونجـێ یارمـەتی دەرت بـن بـۆ بـەدیهێنانی ئامانجەکەت بەشێوەیەك ئەگەر هاتوو پلانێکیان سەرنەکەوت ئەوا بتوانیـت بـە پلانەکەی تر سەرکەوتن بەدەست بهێنیت.

4- پێشەکی پێشبینی ڕێگرو لەمپـەرەکان بکـە لەوانـەی کـە ڕووبـەڕووت دەبنەوە، خۆت ئامادە بکە بۆ نەهێشتن و بنبڕکردنیان.

5- هەمیشە با عەقڵ و ئاوەزت کراوە بێت بۆ وەرگرتنی بیرۆکە تازەکان.

6- ڕۆژێك تەرخان کە بۆ کاتی پێداچوونەوەی پلانەکـەت و بەشـوێن ڕێگـە چارەدا بگەڕێ بۆ باشتر کردنی هەر هەڵوێستێك و لە ئەمڕۆوە دەست پێ بکەو ئامادەبە بۆ هەر گۆڕانکاریەك و خۆت ڕابهێنە لەسەر نەرمی نواندن... ئەو سا هەست بە گۆڕانکاری دەکـەیت لـە ژیانتـا کـە بـەرەو باشـتر هـەنگاوت نـاوەو دەگەیتە لوتکەی سەرکەوتن و بەختەوەری.

هەمیشە با لە یادت بێت:

ئەو چرکە ساتەی کە تیایدا دەژیت، وابزانە دوا چرکەساتی ژیانتە،

بە باوەڕوە بژی، بە هیواوە بژی،

بە خۆشەویستیەوەبژی، بەتێکۆشانەوە بژی،

نرخی ژیان بزانە.

کلیلی نۆهەم:

ئارامگرتن

((کلیلی خێرو چاکە))



ئارامگرتن

((کلیلی خێرو چاکە))

((هەندێکەس زۆربەی شکستەکانیان لە ژیاندا لەوەوە سەرچاوە دەگرێت کە دەرك بەو راستیە ناکەن چەندە لەسەرکەوتنەوە نزیکن لە کاتێکدا بەرەو پێری خۆ بەدەستەوە دان دەچن))

- تۆماس ئەدیسۆن-

لە ساڵی 1809داو لە گوندێکی بچوکدا((کۆبفرای))لە دووری نزیکەی چوار سەدمیل لە پاریسەوە منداڵێك لەدایك بوو بە ناوی((لویس برایل)) کەئەم منداڵە خاوەنی دوو چاوی جوان بوو بە جۆرێك کە هەر کەس دەیبینی ئێرەیی (حەسودی) پێ دەبرد،ئەم منداڵە پلەیەکی بەرزی زیرەکی تێدا بوو هەروەها لە چاو تەمەنیدا حەزێکی گەورەی لە گەڕن و پشکنین بوو،هەروەها هەندێ جار یارمەتی باوکی دەدا لە کارەکەیدا بە دروست کردنی زین و لغاوی ئەسپ.جارێکیان وا ڕێکەوت باوکی درەنگ هات بۆ سەر کارەکەی،بۆیە (لویس) بڕیاریدا خۆی فێری زین دوورین بکات لە سەر ئەو ڕێگایەی کە خۆی دەیویست،ئەوە بوو سوژنێك و چەکوشێك و پارچە پێستێکی هێناو لەسەر زەوی ڕایخست و سوژنەکەی لە سەر داناو پێیا چەقاندو پاشان بە چەکوش کەوتە لێدانی سوژنەکەو دەیویست پێستەکە کونادەر کات و بچەقێت

بەزەویەکەدا،بەڵام پێستەکە لەبەر جیڕی و ئەستوری بەرگری لە پیا چەقاندنی سوژنەکە دەکردو بەجۆرێك سوژنەکە لە دەستی (لویس) ترازاو هەڵبەزیەوەو بەداخەوە زۆر بەتووندی کێشای بە چاویداو برینداری کرد و سەرەنجام لە زەویەکەدا کەوت و پڕ بەدەم لە تاو ئازاری چاوی دەگریا و هاواری دەکردو دەیناڵاند، ئەو بریندار بوونە زۆر بە خێرایی بوو بەهۆی هەو کردنی (ئیلتهاب)ی دەمارەخانەکانی بینایی چاوی کە ئەوەش لەدەست دانی بینایی چاوی چەپی لێ کەوتەوە، کاتێکیش ئەم منداڵە تەمەنی گەیشتە سێ ساڵی چاوەکەی تریشی تووشیهەکردن بوو لە ئەنجامدا ئەو چاوەشی لەدەست داو بە یەکجاری کوێر بوو، بۆیە لە خۆی دەپرسی ((بۆچی ئەم کارەساتەم بە سەر هات ؟))لەبەر ئەوە هەستی بەتەنهایی و غەمباری دەکرد.ڕۆژان تێپەڕین و باوکی ناردیە بەرخوێندن تا فێری دەرس خوێندن بێت لەسەر لێدانی ئامێری پیانۆ ئەوە بوو زۆر حەزی لە لێدانی ئەو ئامێرە دەکردو لەو بوارەدا بوویە شارەزایەکی زۆر باش،کاتێك تەمەنی بوویە هەشت ساڵ ناوبانگێکی زۆری پەیدا کرد لە فەرەنسا،لە کاتێکدا تەمەنی گەیشتە دە ساڵی دەستی کرد بە خوێندن لە پەیمانگای نەتەوەیی نابینایان لە پاریس و یەکێك بوو لە سەرکەتووەکان لەبواری مۆسیقاو بیرکاری و زانست و جوگرافیا، ڕێگای خوێندنەوە لەو پەیمانگایە (بلمس) بوو کە ئەوەش پیتی گەورەی دروستکراو بوون لە ماددەی کانزایی و دانەدانە دەلکێنران بە کاغەزەوە، منداڵانی نابیناش فێر کرابوون لە سەر نەوەی کە دەست بخشێنن بە پیتە کانزاییەکانداو بە پەنجە شێوازو پێکهاتەی پیتەکان فێر دەبوون،بەبیرو ڕای (لویس)ئەم ڕێگایە ڕێگایەکی پراکتیپیکی نەبوو چونکە درێژی پیتەکان نزیکەی

سێ گرێ(ئینج) دەبوو سەرەڕای ئەوەش کەزۆر قورس بوون لەکاتی پاڵ پێوەناندا. بۆیە (لویس) کاتێکی زۆری خۆی تەرخان کرد بۆ دۆزینەوەی ڕێگایەکی باشتر لەو ڕێگایەو هەوڵی دا کە پیتەکان دروست بکات لە پێستی ئەستوور، بەڵام ئەنجامدان و بەرەو پێش بردنی ئەم ڕێگایە زۆر هێواش بوو ئەمە سەرەڕای هەموو ئەو هیلاکیانەی کە ڕووبەڕووی دەبوونەوە لەئەنجامی هەوڵدانی جێبەجێ کردنی ئەم کارەیدا.

کەتەمەنی گەیشتە بیست ساڵی وەکو مامۆستا دامەزرا لە پەیمانگاکەدا،ڕۆژێك لەڕۆژان لەکاتێکدا دانیشتبوو لەیەکێك لە قاوە خانەکاندا گوێی لێ بوو یەکێك دەیگووت: ئەفسەرێك لە ئەفسەرەکانی سوپای فەڕەنسی ڕێگایەکی دۆزیوەتەوە بۆ پەیوەندی کردنی بێ دەنگ بەو سەربازانەوە کە لەناو یەکە (وحدە)کەی خۆیدان، ئەو ئەفسەرە پێستی بەکار هێنابوو بەشێوەو ڕەمزێك کە خۆی ڕێکەوتبوو لە سەری. ئەوە بوو لە خۆشیاندا(لویس برایل)هەڵدەبەزیەوەو بازی دەداو دەیگوت: ((دۆزیمەوە.. دۆزیمەوە))،لە ماوەی هەفتەیەکدا هەڵسا بە چاوپێکەوتنێك لەگەڵ ئەو ئەفسەرە فەڕەنسیەداو پرسیاری لێدە کرد دەربارەی ئەو ڕێگایەی بەکاری هێناوە، ئەفسەرەکەش بۆی ڕاڤە دەکردو دەیگوت دەتوانیت نیشانەی دیاریکراوکار پێ بکەیت و بەکاری بێنیت بەشێوەی پاڵەپەستۆ خستنە سەر پارچەیەك کاغەز بۆنموونە تەنها یەك خاڵ بەمانای (بۆپێشەوە) دێت،دوو خاڵ بەمانای(گەڕانەوە) دێت و ئەو دەستوورەی ئەم ئەفسەرە بەکاری دەهێناو پەیڕەوی دەکرد(12خاڵ)ی لە خۆ دەگرت،ئەفسەرەکە هەڵسا بە پرسیار کردن لە (لویس)و پێی ووت دەتەوێت لەو

بڕوایەدا بیت کە بەم ڕێگایە بتوانیت پیتەکانی نووسین بەتەواوی دروست بکەیت؟لە وەڵامدا(لویس)بە پۆزەتیڤ وەڵامی دایەوەو بە یەکەمین کەسی دانا کە ئەم زۆر بەگەرمی سوپاسی کرد.(برایڵ) دەستی دایە کارەکەی و سووربوو لەسەر ئەوەی کە بگاتە ئامانجی خۆی و هەروەها لەو کاتەدا کەمترین ژمارەی خاڵەکانی بەکار هێنا بە جۆرێك کە ئەمە ببێتە ئاسانترین هۆکاری فێرکردن. لە ساڵی 1829سەرکەوتنی بەدەست هێنا لە دروست کردنی پیتەکانی نووسیندا تەنها بەبەکارهێنانی شەش خاڵ و دەستی کرد بە تاقیکردنەوەو بەکارهێنانی لە پەیمانگەدا.لەساڵی 1839دا دەستی کرد بەبڵاو کردنەوەی ڕێگاکەی بۆ ئەوەی هەموو جیهان ئاگاداری ئەم دۆزینەوەیە بن،ئەوە بوو ڕووبەڕووی زۆر بەرەنگاری گەورە بوویەوە لە هەموو لایەکەوەو یەکێك لەوانەش هەمان پەیمانگاکەی خۆی بوو،یەکەمین کتێبی پێ نووسی کە ئەوەش پەرچڤەی شیعرەکانی شاعیری ئینگلیزی نابینا(جۆن میلتۆن)ی لە خۆ دەگرت،تەنانەت بۆ ئەوەی بتوانێت بنووسێت سوژنێکی گەورەی بەکاردەهێنا وەك ئەو سوژنەی کە لە سەرەتاوە بوو بەهۆی کوێر بوون و لە دەست دانی چاوەکانی،لەگەڵ ئەم داهێنانەشدا لە سەرەتاوە دانی پیا نەدەنراو قبوڵ نەدەکرا، بەڵام ئەوەبوو (لویس) خۆی نەئەدا بەدەستەوەو هەمیشە هەوڵی دەدا بە هۆی ئەو ڕێگایە وە قوتابییەکانی فێر بکات، هەروەها چەند جارێك هەوڵی داوە پرۆژەکەی پێش کەش بکات بە ئەکادیمیای فەڕەنسی، بەڵام هەمیشە پرۆژەکەی ڕەتدەکرایەوە.

ڕۆژێك لە ڕۆژان یەکێك لە قوتابییە کچەکانی (لویس) هەڵسا بەلێدانی ئامێری پیانۆ لە یەکێك لە گەورەترین شانۆکانی پاریس دا، کاتێك لێبوویەوە لە

ژەندنی ئامێرەکە هەموو ئامادە بووان بە سەر سوڕمانێکی زۆرەوە چەپڵەیان بۆ لێدەداو هەڵسانە سەر پێ‌بۆ دەربڕینی ڕێزو ستایش لە بەرامبەر ئەوکچە قوتابیەدا، بۆیەکچەقوتابییەکەش نزیك بوویەوە لە جەماوەرو پێی ووتن: ((*من شایانی ئەو هەموو ڕێزو ستایشە نیم، بەڵام ئەو کەسەی کە شایانیەتی و حەقی خۆیەتی ڕێزی لێ بگیرێت ئەو پیاوەیە کەمنی فێر کرد لە ڕێگای دۆزینەوە کاریگەرەکانیەوەو ئێستا هەر ئەو پیاوەش لە سەر جێگای نەخۆشی ڕاکشاوەو کەسێکی تەنیاو دابڕاوە لە هەمووان*))،پاشان ڕۆژنامەو گۆڤارەکان کەوتنە هەڵمەتی بانگەشەی بەهێز بۆ پشتگیری کردنی (لویس برایل)و یارمەتیدانی بەرەو پێشبردنی ڕێگاکەی، لە ئەنجامی ئەم بانگەشەو ڕیکلامە چڕو پڕەدا حکومەتی فەرەنسی ناچار بوو دان بە دۆزینەوەکەی (لویس)دا بنێت و بەڕسمی بیناسێت،ئەوە بوو هەموو برادەرو هاوڕێکانی (لویس) ئەم هەواڵە مژدە بەخشەیان بەزوترین کات پێ گەیاند،(لویس) یش بەچاوی پڕ لە فرمێسکەوە پێی گوتن: ((*لە ژیانمدا تەنها سێ جار گریاوم، یەکەمیان ئەو کاتەبوو کە چاوم لەدەستداو کوێر بووم، دووەمیشیان ئەوکاتەبوو کە ڕێگای نووسینم بەپیتەکان دۆزییەوە، سێیەمیشیان ئەمجارەیە والە بەرچاوتانداو لە خۆشیاندا دەگریم چونکە وادەزانم ژیانم بە هەدەر نەڕۆیشتووە*)).

ئەوە بوو لە ساڵی 1852دا (لویس برایل) کۆچی دوایی کردو تەمەنیشی لە 43 چل و سێ ساڵ تێپەڕی نەدەکرد.وەلە ساڵی 1929دا یان ڕاستر لە دوای تێپەڕینی 100سەد ساڵ بەسەر دۆزینەوەی پیتەکانی نووسیندا لەلایەن(لویس برایل)ەوەدو گەیشتن بە قۆناغە پێشکەوتووەکەی،حکومەتی فەرەنسا هەڵسا بە

سازدانی ئاهەنگێکی بیرەوەری بۆ ئەو نەمرەو پەیکەرێکی بۆدروست کردبوو لە گوندەکەی خۆیدا، کەلە دایك بوو بوو لێی و لەو کاتەشدا کە پەردەیان لەسەر پەیکەرەکە لادا بە سەدەها کوێرو نابینا هەموو دەستیان بەرز کردەوە بۆ ئەوەی بتوانن دەستیان بەردەم و چاوی ئەو پیاوە نەمرە بکەوێت کەوا ڕێگەی بۆ ئەوان ڕووناك کردەوەو لە شەوە زەنگی نەزانین ڕزگاری کردن.ئەمڕۆش لە جیهاندا زیاتر لە بیست ملیۆن نابینا هەن کە قەرزار باری ئەو پیاوەنو سوپاس گوزاری دەکەن چونکە یارمەتی دەریان بوو بۆ فێر بوونی خوێندنەوەو نووسین و گەیشتن بە ئەو پەڕی پلەی شارەزایی گونجاو،هەموو ئەو داهێنان و دۆزینەوانەش تەنها لە پیاوێکەوە دەستی پێکرد کە خۆی تەرخان کرد بۆ یارمەتی دانی خۆی و کەسانی تریش، چونکە بەڕاستی ئەو پیاوە بە تەواوی لە مانای ئارام گرتن و پشوو درێژی گەیشتبوو.

ئێستا ئەم پرسیارەت لێ دەکەم..چەند جار ڕێکەوتووە کە خۆت دابێت بەدەستەوەو ڕووخابیت لە هەر هەڵوێستێکدا بێت،ئەوەش بەهۆی نەبوونی خۆ ڕاگری تەواوت لەو هەڵوێستەدا؟..ئایا کەسێك دەناسیت کەماڵ و داراییەکی زۆری خەرج کرد بێت لەگەڵ کاتێکی زۆردا بۆ بەدیهێنانی خەونەکانی، بەلام خۆی داوە بەدەستەوەو شکستی خواردووە پاش ئەوەی قۆناغێکی دوورو درێژیشی بڕیوە،ئەمەش تەنها بەهۆی کەم ئارامگرتنیەوە بووە؟..ئایا جارو بار گوێت لێ نەبووە ئەو کەسە یان هەر کەسێکی تر بڵێت: پێویستە خۆ ڕاگربم و پشوو درێژ بم لە سەر جێبەجێ کردنی ئەو خۆڕاگری و ئارامگرتنە؟

نەبوونی خۆ ڕاگری و ئارامگرتن یەکێکە لە هۆکارەکانی هەرەس هێنان و شکست خواردن چونکەپێش ئەوەی بگەیت بە سەرکەوتن زۆر جار وا ڕێدەکەوێت کە ڕووبەڕووی گیروگرفت و لەمپەرو تەحەدا کردنی کاتی ببیتەوە،ئەگەر هات و خۆڕاگرو پشوو دێژ نەبیت ئەوا ناتوانیت زاڵبیت بەسەر هەموو ئەو گیروگرفت و ناستەنگیانەدا کەدێنە ڕێت و سەرەنجام ناچار دەبیت واز لە بەدیهێنانی ئامانجەکانت بێنیت. هەر لەم بارەیەوە (ئەندرۆ کارنگی) دەڵێت: ((*ئەو مرۆڤەی بتوانێت ئارامگرو پشوو درێژ بێت و گوێڕایەڵی ئارامگرتنەکەی بێت ئەوا دەتوانێت جێبەجێ کەری هەر شتێکی تر بێت*)).

هەروەها (بلانتۆس) دەڵێت: ((*ئارامگرتن باشترین چارەسەرە بۆ هەر کێشەیەك*)).

ئایا خۆڕاگرو ئارامگران لەوە زیاتر چیان دەوێت کەخوای گەورە پێیان دەڵێت: ((*مژدە بدە بە ئارامگران*))

دەشێ تۆ کەسێکی خوێت گەرم و بەحەماس بیت و خاوەنی وزەیەکی گەورەو زانیاری زۆرو بە سوودبێت و خەونەکانت بەڕاستی جێبەجێ کەیت و مولتەزیم بیت بەسەرکەوتنەوە، بەڵام گەر هاتوو خۆڕاگرو ئارامگر نەبیت بە تەواوی نەوانە بوونی ئەو ئارامگرتنە دەبێتە هۆی لەدەست دانی هەموو ئەو شتانەو داڕووخانی خەونەکانت. ئارامگرتنیش بەو مانایە نایەت کە ئیتر ئەبێ بەهیچ کارێك هەڵنەسیت و نومێدت نەبێت بۆ گەیشتن بە چاکترین ئەنجام،چونکە بۆ ئارامگرتن بنەماو ڕێسای خۆی هەیە وەك: کاری قورس و تاقەت پڕوکێن و ئیلتیزامکردن،لێرەدا ئارامگرتن تەنها کار بۆ بەرژەوەندی خۆت

دەکات،بۆیەپێویستە ئەوەندەی لەووزەو تواناتدایە کار بکەیت بۆ بەدیهێنانی خەونەکانت و لە هەمان کاتیشدا پێویستە پابەند بیت بە ئارامگرتن و خۆڕاگریەوە.لەم بارەیەوە (نۆرمان فینسین بیڵ)لە کتێبەکەیدا بە ناوی (هێزی بیرکردنەوەی ئەرێنی) دەڵێت: ((*نائومێد مەبە چونکە زۆر جار وا ڕوویداوە کە دوا هەمین کلیل لە ناو کۆمەڵێك کلیلدا بگونجێت بۆ کردنەوەی دەرگای داخراو*)).

هەروەك چۆن گەورە پیاوانی سەرکەوتوو ئەوە باش دەزانن کە گەورە ترین داهێنان و دۆزینەوەکانیان پاش گەیشتن بەو خاڵە بەدەست هێناوە کە دادەنرێت بە خاڵی شکست و کۆتایی،واتە بە بیروڕای ئەوانەی کە دەوری ئەو داهێنەرانەیان داوە مەحاڵە بتوانن ئەو بیرۆکەیە یان ئەو داهێنانە بهێننەدی،جا کەواتە تۆش هەر چەندە پابەندو مولزەمیت بە خۆتەوە بۆ بەدیهێنانی خەونەکانت ئەوا بە هەمان شێوە نەرم و خۆڕاگربەو ئەو کەسەبە کەبتوانیت لە هەر کێشە یەك لەو کێشانەی بەرەو ڕووت دەبێتەوە هەل بقۆزیتەوەو خۆتی لێ ڕزگار بکەیت،نەك ببیتە ئەو کەسەی کە کێشە بۆ خۆت دروست بکەیت لە کاتێکدا کە هەلت بۆ ڕێکەوت.

ئێستا دەتوانیت ئەم ڕێنماییانە بەکار بێنیت بۆ گەیشتن بە ئارامگری و خۆ ڕاگری تەواو:-

1-خۆت ئامادەکە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی یەکێك لە بەرهەڵستیەکانت.

2-پێنج ڕێگا هەڵبژێرە لەو ڕێگایانەی کە دەتوانیت بەکاریان بێنیت بۆ سەرکەوتن بەسەر ئەو بەرهەڵستیەدا.

3- بگەڕێ بەدوای ئەو کەسەدا کە ڕێزت لێ دەگرێت و متمانەت هەیە بە شارەزاییەکەی و لەو بڕوایەدایت کە دەتوانێت یارمەتیت بدات بۆ گەیشتن بە چارەسەرکردن و ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەو بەرهەڵستییە.

4- هەموو ڕێگە چارە گونجاوەکان بنرخێنەو هەڵیان سەنگێنە.

5- بەڕاستەوخۆ ئیلتزامت هەبێت لەگەڵ ورەو حەماسێکی بەهێزداو ئارام و خۆڕاگرە، وەک ئەوەی کە تەنها چەند هەنگاوێکی کەمت مابێت بۆ سەرکەتن.

هەمیشە با لە یادت بێت:

ئەو چرکە ساتەی کە تیایدا دەژیت، وابزانە دوا چرکەساتی ژیانتە،

به باوەڕوە بژی، به هیواوە بژی،

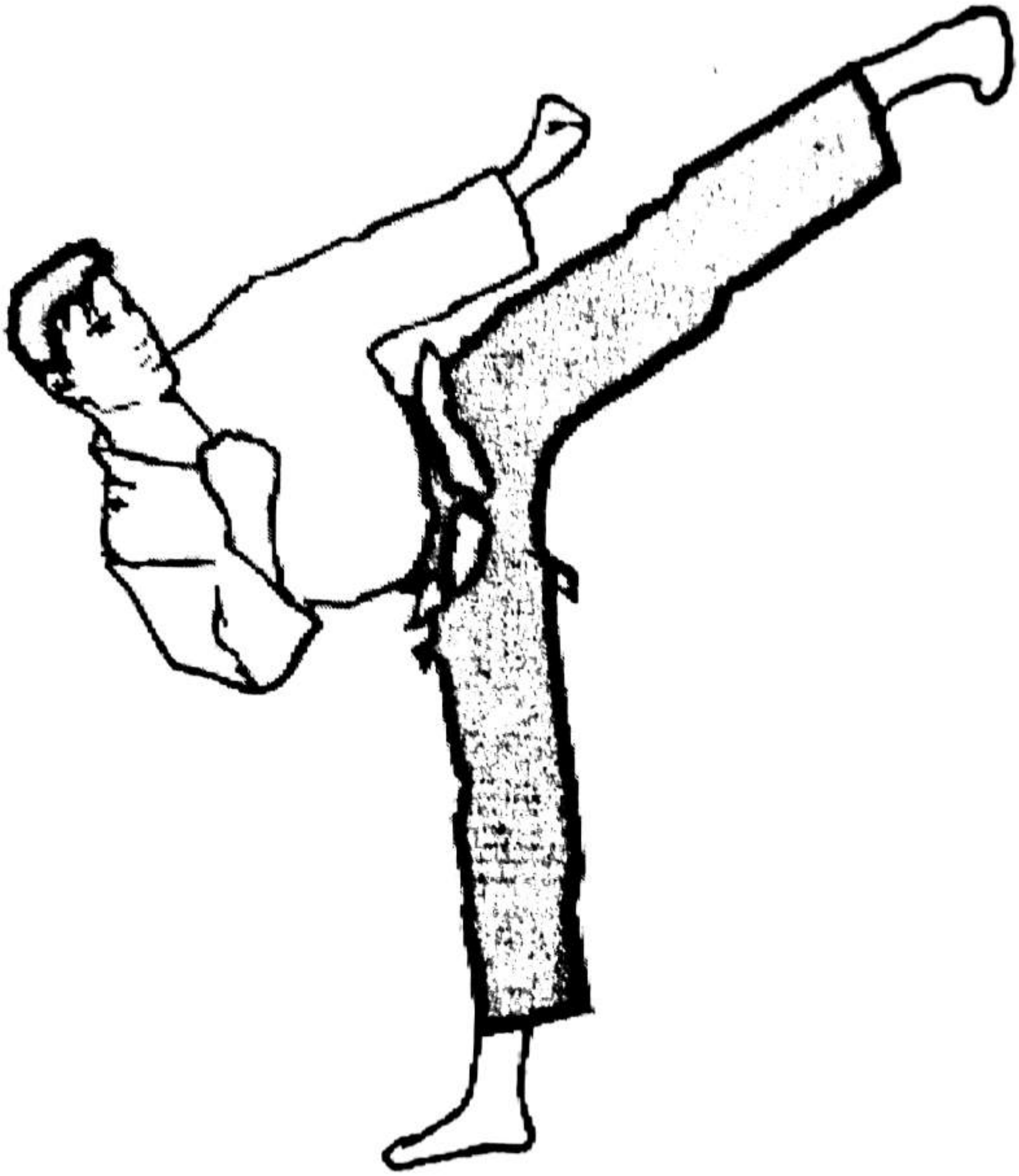
به خۆشەویستیەوەبژی، بەتێکۆشانەوە بژی،

نرخی ژیان بزانە.

کلیلی دەیەم :

سەقامگیری

((بنەمای بڕیار دانە لەدەروونداا))



سەقامگیری

((بنەمای بڕیار دانە لەدەروونداا))

((ئە کاتەی عەقڵی مرۆڤ دەکرێتەوەو ئامادە دەبێت بۆ
وەرگرتنـــی بیرۆکەیەکی نوێ،کەهەرگیز نەگەڕێتەوەبۆ
ئاسۆگە بنەڕەتیەکەی))
ئۆلیفییە ویندیل هۆلمس

دکتۆر (سیونگ یوانگ بارکر)سەرۆکی ئەنجومەنی ئیدارەی کۆمپانیای (کیۆ نیۆ)و دامەزرێنەری‌کۆمپانیای‌فڕۆکەوانی (ئەسیانا) دادەنرێت بەیەکێك لە کەسە زۆر ســەرکەوتووەکان لــە(کۆریــا)،بــاوکی ئــەم دکتــۆرە ســەرەتا لــە شــۆفێری ئۆتۆمبێلی کرێوە دەستی پێ کرد کە ئۆتۆمبێلەکــەش هــی خــۆی نەبوو،پاشــان بڕیاری دا کارەکەی پەرەپێبدات،ئەوە بوو ئۆتــۆمبێلێکی کــڕی و کــاری لەســەر دەکردو پاش ماوەیەك ئۆتۆمبێلێکی تریشــی کــڕی. لەکاتێکــدا دەســتی دایــە جێبەجێ کردنی خۆزگەو خەونەکانی و فراوانکردنــی کۆمپانیاکــەی، ئــەوە بــوو سامان و داراییەکی زۆری پێکەوەناو زۆر دەوڵەمەند بوو،بەڵام لە شەڕی کۆریادا حکومەت دەستی گرت بەسەر هــەموو مــاڵ و موڵکیــداو زەوتــی کــرد، پــاش ماوەیــەکی کــەمیش لــەو ڕووداوە بــاوکی دکتــۆر(ســیونگ) کۆچــی دوایــی کرد.دکتۆر(سیونگ) هەڵسا بەجێبــەجێ کردنــی ئیشــەکەی بــاوکی و بڕیاریــدا ئۆتۆمبێلێك بکرێت و خۆی وەکو شۆفێرێك کاری لەســەر بکــات و پــارە پەیــدا کات،پاشان هەڵسا بەکڕینی ئۆتۆمبێلێکی تــرو تــەرخانی کــرد بــۆ یــەکێك لــە

ئەندامانی خێزانەی تا کاری لەسەر بکات،بەم شێوەیە لەسەر ئەم کارەمایەوە تا بە تەواوی قــازانجێکی زۆری کــردو دەســتی دایــە بنیاتنــانی ئیمپراتۆریــەتێکی ئابووری،پاشان بڕیاریدا کە دەست بداتە موغامەرەیەکی نوێ،ئەوەش بریتی بوو لە کڕینی ئۆتۆمبێلێکی گەورەی گوێزانەوەی خەڵك (ئۆتۆبیس)بۆ ئەوەی بتوانێت بەڕێگایەکی خێرا تر یارمەتی ژمارەیەکی زۆر تر لە خەڵك بدات،پــەرەی دا بــە کارەکەی و ڕۆژ بەڕۆژ زیاتر قازانجی دەکــردو ســەرمایەی پێکــەوە دەنــا تــاوای لێهــات هەڵســا بەدامەزرانــدنی ئیمپراتۆریــەتێکی تــر بــەهۆی قــازانجی ئــەو کاروانە(ئۆتۆبیس) انەی کە کڕینی و خســتنیە کارەوە،بــەم شــێوەیە ڕۆژ بــەڕۆژ زیاتر پەرەی بەکارەکەی دەداو تا دەهات بەرەوپێش دەچوو لەسەرکەوتنێکەوە بۆ سەرکەوتنی گەورە ترو بەچەشنێك فراوان بوو تاوای لێهات لە بواری باڵەفڕخانەو فڕۆکەوانیدا خۆی جێگیر کردو کۆمپانیایی(ئەسیانا ئێرلینــز)ی دامەزراند،بــەڵام لەسەرەتادا زەرەرو زیانێکی زۆری لێ کەوت و تەنانەت خەڵکی پێ یان دەگووت کەواز لەو ئیشە بێنێت چونکە دەبێتە هۆی لەدەست دانی هەموو ماڵو سامانی و چێوی سواڵی دەدرێت بەدەستیەوە، بەڵام ئەو هەموو ئەو ئامۆژگاریانەی پشت گوێ خست و بەردەوام بوو لەسەر پڕۆژەکەی خۆی وپاش ئەو هــەموو ڕێگــری و شکستە زۆرو زیان لێکەوتنە گەورانە،سەرەنجام بــارو دۆخەکــە وەرگــەڕا بــە لای چاکەداو بوو بەهۆی دروست بوونی ئــەو کۆمپانیــا گەورەیــە واتــە کۆمپانیــای (ئەسیانا)کە دادەنرێت بــە گــەورەترین کۆمپانیــاو قــازانجی ســاڵانەی مەزەنــدە دەکرێت بە زیاتر لە 20 ملیۆن دۆلار.

لە چاو پێکەوتنێکیدا لەگەڵ کەناڵ تەلــەفزیۆنی بــەناوبانگ((C.N.N))دا پرسیاریان لە (بارکر) کرد دەربارەی نهێنی ئەو سەرکەوتنەی کە چۆن بەدەســتی

هێناوە، ئەویش لەوەڵامدا ووتی: ((*دڵنیایی و سەقامگیری خۆم لە سەر خۆڕاگریم وای لێکردم کە ئەوەی بمەوێت بیهێنمە دی، دیسان لەگەڵ ئەوەشدا کاتێکم تەرخان کردووە بۆ ئیش و کارو کاتێکیشم داناوە بۆ خێزان و ماڵ ومنداڵم و کاتێکیشم تەرخانکردووە بۆ تەندروستی و حەوانەوەی خۆم، ئێستا من زۆر ڕازیم لە ئیش و کارەکانم و بە ختەوەرم بەئاسوودەییم،ئەو شتەشی کە ئاوات و ئامانجمە ئەوا کاری بۆ دەکەم و بەسەرکەوتوویی باشترین پلەی بەدەست هێنان مسۆگەر دەکەم*)).

ئەمە نموونەی ئەو پیاوە بوو کەلە هیچەوە دەستی پێکردو سەرەنجام بوو بە گەورەترین سەرمایە دار بەهۆی تەرخانکردنی ژیانی خۆی بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی و هەروەها خۆڕاگری و دڵنیایی و سەقامگیریش دوو بارە یارمەتی دەری بوون لەو سەرکەوتنەدا.

جارێکیان وا ڕوویدا کەسێك داوای لێکردم یارمەتی بدەم بۆ کەمکردنەوەی کێشی جەستەیی چونکە وەك خۆی دەیگووت ژیانی لێ تاڵ بووە پاش ئەوەی کە کێشی بەو شێوەیە زیادی کردوە،هەروەها دەیگووت ڕێگە نەماوە بەکارم نەهێنابێت بۆ کەمکردنەوەی کێشم، بەڵام سەرەنجام بێ سوود بووەو هیچم بە هیچ نەکردووە،لە کاتێکدا کەمن لێم پرسی باشە ئەی ئەبێ چی بکەیت بۆ ئەوەی ڕزگارت بێت لەم پەرێشانیەو کێشت بکەیتە کێشێکی نموونەیی و گونجاو،لە وەڵامدا ووتی: ((من نازانم چی بکەم،ئەوەیە هۆ کاری ئەوەش کە منی گەیاندۆتە ئەم حاڵەتە))..لێم پرسی: ((ئەگەر هات و لەش و لارت زۆر جوان و ڕێك وپێك بێت وکێشێکی ئاسایت هەبێت،ئەی ئەبێ چی بکەیت بۆ ئەوەی پارێزگاری لەو ڕێکوپێکی و جوانیەی جەستەت بکەیت تا بمێنیتەوە

لەسەر ئەو شێوازە؟)).لە وەڵامدا ووتی: ((لەو حاڵەتەدا پێویستە مەشقی وەرزشی ئەنجام بدەم سێ جار لە هەفتەیەکدا بەلانی کەمەوە،ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە دەبێ خواردنی پاك و خاوێن بخۆم و هاوڕێیەتی کەسانی چاك بکەم چونکە لەوانەیەگەر لەگەڵ کەسانی باشدا لەوانەی وا ڕێکوپێکی جەستەییان تەواوە هەڵس و کەوت بکەم ئەوا منیش بەو کارە هەڵسم کە ئەوان ئەنجامی ئەدەن))..ئەو پرسیارە سروشتیەی منیش کەلێم کرد ئەمە بوو: ((ئەی بۆ چی بەو کارە هەڵناسیت؟))، بەڵام ئەو وەڵامی نەدامەوە. ئەم پیاوە پلانێکی ستراتیژی زۆر چاکی هەیە بۆ کەمکردنەوەو دابەزاندنی کێشی خۆی و هەروەها دەشتوانێت کەسێکی لەش جوان و ڕێکو پێك بێت و لە دووایيشدا هەست بە ئارامی و ژیانێکی ئاسوودەیی بکات،بەڵام ئەو نەیتوانیوە ئەو پلانەی خۆی جێبەجێ بکات و پراکتیزەی بکات بەکردەیی،لەبەر ئەوە ئێستا هاتووە بۆلای من و خۆی ئامادە کردووە تا کو من بەپلانێکی سیحری چارەسەری بکەم!!

ئەگەر هاتوو هەڵسین بەشیکردنەوەی هەڵوێستی ئەم کەسە ئەوا بۆمان دەردەکەوێت کە ئەو کەسە لەهیچ تواناو بوارێکدا کەم و کوڕی نیە..هەروەها ماڵ و داراییش نەبوونەتە کۆسپ لە ڕێگەی بەدیهێنانی خەونەکەیدا بەبەڵگەی ئەوەی کە پارەو پولێکی زۆری سەرف کردووە لە پێناوی دۆزینەوەی ڕێگە چارەو کڕینی داو دەرمان و ئەو ڕێنماییانەی کە بۆیان داناوەو سەرەنجام هیچیشیان سوودیان پێ نەگەیاندووە،کەچی لەو حاڵەتەدا وەختی زیاتری بەدەستەوە بووە بۆ جێبەجێ کردنی پلانەکەی خۆی بەڵام نەیکردووە،کەواتە ئێستا بە شێوەیەکی کۆتایی و بۆ دواجار کەم و کوڕیەکەی چیە؟..وەڵامم ئەوەیە بۆ ئەو کەسەو پێی دەڵێم کە ئەو نەیتوانیوە خۆڕاگری و سەقامگیری خۆی بەچاکی جێ بەجێ کات

و هەلس و کەوتی پێ بکات بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکەی.لەبەرئەوە مـن جـەخت دەکەمـەوە لەسـەر هـەنگاوەکانی چارەسـەرکردن بـۆی ئـەویش سـەقامگیریەو یارمەتی دەدات لەسەر چەسپاندنی پلانەستراتیژیەکەی و بـەدیهێنانی لەچـەند هەنگاوێکی بچوکدا کەلەبنەمادا پشت دەبەستێت بەبەردەوامبوون لەسەر جـێ بەجێ کردن و خۆڕاگری تەواو ،ئەوەش دەبێتە هۆکاری یارمـەتی دانـی لەسـەر پەرەپێدانی شێوەی ڕاستەقینەی خۆی بەئاراستەی ئـەرێنی و ئـەوجا لەکۆتایـدا ئەیگەیەنێتە دواپلەی بەدیهێنانی ئامانجەکەی ..ئەوە بوو سەرکەوتنی بەدەست هێنا لەکەمکردنەوەی کێشیداو زیـاتر لـە(80ڕەتـڵ) ی کـەمکردەوە لەکێشـی خۆی ،لەهەمان کاتیشدا دەستی دایە مەشـقە وەرزشـیەکان و بـەلانی کەمـەوە لەهەفتەیەکدا بەڕێکوپێکی مەشقەکانی دەکردو ژیانی زیـاتر بـەرەو ئاسـودەیی دەڕۆیشت وەك لەوژیانەی کەپێشتر تێدابوو.

لەیەکێك لەموحازەرەکانمدا دەربارەی (بەڕێوەبردنی خود) بەئامادەبووانم ووت ئێـوە هـەمووتان سـەقامگیر و ڕێکـوپێکن بەدرێژایی‌ـژیانتان ..هەنـدێکیان بەسەرسـوڕمانەوە پێیـان ووتم: ((پێمـان نـاڵێ ی تۆچـۆن ئـەوەت زانـی ؟)) ..لەیەکێکیانم پرسی : ((ئایا تـۆ جگـەرە کێشـیت؟))..ووتـی ((بـەڵێ))..لـێم پرسـیەوە: ((لەکەیـەوە جگـەرە دەکێشـیت و ڕۆژی چەنـد جگـەرە دەکێشـیت؟))..لەوەلامـدا ووتـی : ((دە سـاڵی ڕەبەقـە جگـەرە دەکێشـم و لەڕۆژێکدا پاکەتێك تەواو دەکـەم)).. پـێم ووت : ((ئـەی پـێم نـەووتی کـەتۆ سەقامگیرو دامەزراویت.. تۆیەك ڕۆژانـە بتـوانی پاکـەتێك جگـەرە بکێشـیت بەڕێکوپێکی و بێ سەرپێچی کـردن بۆمـاوەی دە سـاڵ ، کەواتـە دامـەزراویت !!)).. پاشان لەیەکێکی تریانم پرسی : ئایا تۆ بەبەردەوامی و بێ دابڕان سەیری

تەلەفزیۆن دەکەیت ؟)).. ووتی : ((بەڵێ ..هەموو ڕۆژێك سەیری دەکەم))..لـێم پرسی : ((لەکەیەوە بەردەوامیت لەسـەر ئـەو کـارەت؟))..ووتـی : ((نزیکـەی دووانزە ساڵە بەردەوام سەیری تەلەفزیۆن دەکەم)).. بـەکورتی و بـەپوختی پـێم ووت : ((کەواتــە تــۆ کەســێکی ســەقامگیرودامەزراویت لەســەیر کردنــی تەلەفزیۆندا.

ئەم دوو نمونەیـەی باسمـان کردئاسـتی ئیلتیـزام کردنمـان بـۆ دەردەخـات .. یەکـەمیان مولتـەزیم بـووە بەڵـەناو بردنـی خـۆی بـە هـۆی زۆر خـواردنی جگەرەکێشانیەوە،دووەمیشیان مولتەزیم بـوە لەسـەر کـات بـەفیڕۆدانی خـۆی بـەهۆی سـەیرکردنی تەلەفیزۆنـەوە !!ئێمـە هەمیشـە سـەقامگیرو پێڕەوکـەری ڕێکوپێکین ، بەلاّم زۆربـەمان ئـەو سـەقامگیری و پێڕەوکـاری یـە بـەکاردێنین لەخزمەتی پێکهێنانی خووخدە نابەجێ و خراپەکاندا وەك : جگەرەکێشـان ،زۆر خـۆری و چڵێســی ،ڕاهـاتن لەسـەرخواردنەوە کهولیـەکان و جۆرەکـانی مـەی ،سەیرکردنی تەلەفزیۆن زیاد لە پێویست ، پشت گوێ خستنی لایەنی وەرزشـی و گوێ پێ نەدانی بەیەکجاری ...بەلاّم لەهەمان کاتدا دەبینین ئەو کەسانەی کە سەرکەوتنیان بەدەست هێناوە هەڵساوون بـە بـەکارهێنانی هێـزی سـەقامگیری کەسێتی خۆیان بۆچاکترکردنی ئاستی ژیانی خۆیان بۆ ئەوەی ژیانێکی ئاسـوودە و بەختەوەر بژین و داهاتیان زیاتر بکەن و ئاستی تەندروستیان بەرزتر بکەنـەوە و ژیانێکی تێرو تەسەل بـژین لەسـەر باشـترین ڕێگـای ئـەرێنی ،بـەبێ بـوونی خۆڕاگری و سەقامگیری تەواو ناتوانین هیچ هێزو توانایەك دەسـتەبەربکەین بـۆ بەدیهێنانی هیچ ئامانجێك..بەسەقامگیری خۆت دەتوانیت بەردەوام بیت لەسـەر مەشقە وەرزشیەکان و لەدوایشدا پارێزگاری لـەش جـوانی خـۆت بکـەیت و زاڵ

ببیت بەسەر هەست و سۆزتدا لەژێر هەر بارو دۆخێکدا بێت .. هەر بەسەقامگیری خۆڕاگری و ڕاهاتن دەتوانیت بەیانیان زوو لەخەوهەڵسیت و هەروەها دوورکەویتەوە لەخووە خراپەکانی وەك جگەرەکێشان یان مەی خواردنەوە یان چڵێسی و زۆر خواردن. تەنانەت ئەگەر ئەو خووە خراپانەش ماوەیەکی زۆر لەسەری ڕاهاتبیت. .هەروەها سەقامگیری و خۆڕاگری خۆت دەتوانیت بەرنامەی ژیانت بگۆڕیت لەخراپ و نێگەتیڤەوە بۆ ئەرێنی و پۆزەتیڤ و هەموو هێزوتوانانات ئاراستە دەکەیت بۆ سەرکەوتن، ئائەمەیە سەقامگیری و پێڕەوکاری خودێتی مروڤ.

بێگومان کات بەفیڕۆدان کارێکی ئاسانە لە شتە پڕوو پوچ و بێ خێرەکاندا یان زانیاری وەرنەگرتن لە هیچ شتێك،هەروەها زۆر ئاسانە کەسێك بەردەوام بێت لەسەر جگەرە کێشان لەجیاتی ئەوەی خەریکی پەرە پێدانی مەشقی وەرزشی بێت. .خووە خراپەکان چێژێکت پێ دەگەیەنن بەڵام بۆ ماوەیەکی کاتی و کورت خایەن وەلە هەمان کاتدا ئێش و ئازارو دەردیسەری زۆرت بۆ دروست دەکەن بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ.

جارێکیان چاوپێکەوتنێکم سازدا لەگەڵ ئافرەتێکی گەنجدا کە تەمەنی بیست ساڵان دەبوو لە یەکێك لە یانە وەرزشیەکاندا، لیاقەولەش ولاری لە ئاستێکی زۆر نایابدا بوو، هەرکاتێك هەڵدەسا بەئەنجامدانی مەشقە وەرزشیەکان ئەوا زۆر بەجوانی جێبەجێی دەکردن،ئەوەش گرنگترین شت بوو بەلایەوە لە هەموو ژیانیدا. .پرسیارم لێکرد سەبارەت بەو کاتەی کە پێویستمان دەبێت بۆ ئیلتزام کردن تا بتوانین لە ئاستێکی بەرزی لەش جوانی و لیاقەی جەستەییدا بین وەك ئەو ئاستەی ئەو لەسەریەتی ؟. .بەزەردە خەنەیەکەوە

لەوەلاّمدا ووتی: ((بۆ ئەوەی لە سەرئاستێکی لەش جوانی و لیاقەی تەواو بیت وەك من، بۆ ئەوەی بتوانیت پارێزگاری ئەو لەش جوانی و لیاقەیەت بکەیت بەهەمیشەیی ئەوا هەموو تەمەنت تەرخانکە بۆ ئیلتزام کردن و پابەندبوون)). پاشان زیاتر لەسەری ڕۆیشت و گووتی: کاتێك تەمەنم شەش ساڵان بوو لە قوتابخانە بووم لەگەڵ هاوڕێکانمدا هەستم دەکرد زۆر قەڵەو دەبم و کێشم زیاد دەکات بۆیە هەر لەو کاتەوە بڕیارم دا سنوورێك بۆ نەهێشتنی ئەو ئازارە دابێنم کە هەستم پێ دەکرد.. ئیتر هەر لەو کاتەوە بەردەوام بووم لەسەرجێبەجێ کردنی مەشقە وەرزشیەکان ڕۆژانەو بەلانی کەمەوە بۆ ماوەی سەعاتێك،لە کۆتایی قسەکانیدا ووتی: ((من تەنها یەك جەستەو یەك ژیانم هەیە کە تێیدا بژیم ئەگەر خۆم گرنگی نەدەم بە خۆم ئەی کێ گرنگیم پێ دەدات)).

ئەم ئافرەتە گەنجە نهێنیەکانی سەرکەوتنی دۆزیوەتەوە بەهۆی تێکۆشان و دابین کردنی کاتی تایبەت بۆ مەشقە وەرزشیەکان،هەروەها بەهۆی سەقامگیری و خۆڕاگری خۆیەوە زۆر سوودمەند بووە بەو لەش ولارە جوان و ڕێکوپێکەو جەستەیەکی تەندروست و ساغ و سەلامەتی بۆ خۆی مسۆگەر کردووە،دیسان هەوڵی داوە خووە باشەکان بکاتە بەشێك لە ژیانی خۆی لە جیاتی ئەوەی خەریك بێت بە خووە خراپ و نێگەتیڤەکانەوە.

ئایا دەزانیت کەسێك بڕیاری دا کەسەرقاڵی مەشقە وەرزشیەکان بێت و بەکردەیی هاوبەشی کرد لەیەکێك لەیانە وەرزشیەکاندا بۆ ئەو مەبەستە،پاشان تەنها جارێك یان دوو جار بوو ڕۆیشت بۆ مەشقە وەرزشیەکان و پاشان وازی لێهێناو نەڕۆیشت بۆ یانە وەرزشیەکەو نەیتوانی بەردەوامبیت لەسەری؟

ئایا دەزانیت هەندێك كەس هەن ئارەزوویان لە فێربوونی یەكێك لە زمانە زیندووەكانی جیهانەو بۆ ئەو مەبەستە خۆیان ناو نووس دەكەن و پارەو خەرجیەكی زۆرو رێ و رەسمی داواكراو جێبەجێ دەكەن بۆ خولێكی دیراسی و هەر بۆ ئەو مەبەستە هەڵدەستن بە كڕینی كتێب و پێداویستیەكانی تری خوێندن و خۆیان بۆ ئامادە دەكەن و بەرێكوپێكی و بێ دواكەوتن لەهەفتەی یەكەمدا دەڕۆن بۆ خوێندنەكەیان و كارەكەیان جێبەجێ دەكەن،پاشان دوای هەفتەی یەكەم دەست دەكەن بە دواكەوتن و نەڕۆیشتن و ئیلتیزام نەكردن بەكارەكەیانەوەو تەمەڵی دەكەن لە ئامادە بوونیان بەرێكو پێكی،تا سەرەنجام بە تەواوی واز لە خوێندنەكە دێنن و هەر بە یەكجاری ئاش بەتاڵی لێ دەكەن؟..چەند كەس لە ئێمە هەڵساوە بە كڕینی چەند كتێبێك و كەچی بۆ تەنها جارێكیش نەیخوێندۆتەوە؟..چەند كەس لە ئێمە هەڵساوە بە كڕینی چەند كاسێتێك و كەچی بۆ تەنها جارێكیش هەر گیزاو هەرگیز گوێمان لێنەگرتووە؟

ئەوە شتێكی زۆر جوانە كەهەر كەسێك ئارەزووی سەركەوتنی تێدابێت و هەوڵی باشتر كردنی ژیانی خۆی بدات،هەروەها لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە لەسەری كە هەڵس و كەوتی نەرم و نیان بێت و مولتەزیم بێت بە ئیش و كارەكەیەوە، بەڵام لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا ئەگەر نەتوانیت خۆڕاگر و سەقامگیر بیت لەسەر ئەو شتانەو ڕۆژانە پەرۆشی كارەكەت نەبیت یان ئەو شتەی دەتەوێت بیگەیەنیتە ئەنجام بەحەماسەوە هەوڵی بۆ نەدەیت ئەوا دڵنیابە شكست دەهێنیت وكارەكەت بەئەنجام ناگەیەنیت. بۆنموونە چاوپێكەوتنی زۆرم لەگەڵ ئەوانەدا ئەنجام داوە كە خەریكی یاری(وەرزشی كاراتێ)و هەڵساوون بەناوونووس كردنی خۆیان بە ئامانجی ئەوەی بەرێكو پێكی مەشقەكان ئەنجام

بدەن و بگەنە پلەیەکی بەرزی تەندروستی و هێزو توانـای تـەواویان هـەبێت لـە بەرگریکردن لە خۆیان لەکاتی هێرشی بەرامبەردا،دەستیان کردووە بەمەشقکردن و ڕاهێنان و فێری هەنگاوە سـەرەتایی و جولـە سـادە بەراییـەکان بوون،پاشان هـەموو خـولی مەشـق و فێربوونـە گشـتیەکانیان وازلێهێنـاوەو تـەنها تـاک و تەرایەکیان توانیویانە خولەکە بەتەواوی ببڕن و بگەنە بەدەست هێنانی(پشتێنی ڕەش) هۆکاری ئەمەش بریتیە لە هـەبوونی سـەقامگیری و خـۆڕاگری خـودێتی (زاتی)، بەڵام زۆر بەیان ئەو خۆڕاگرییەیان لـەباربردووەو نـەیان توانیـوە تـا دوا هەنگاو بەردەوام بن لەسەری.

جۆرج بەرناردشۆ دەڵێت: ((*گرنگی بدە بـەو شـتەی کـە خۆشـت دەوێـت و هەوڵی بۆ دەدەیت،چونکە ئەو شتەی دەبێتە ئامانجت پێویستە خۆتی بۆ تەرخان بکەیت و هەرپێی بگەیت*)).

ئەگەر هاتوو لە فەرهەنگدا بگـەڕێیت بـەدوای مانـای ووشـەی خـۆڕاگری خودێتیـدا ئـەوا دەگەیتـە ئـەو بڕوایـەی کـە مانـای(زاڵ بـوون بەسـەر خود)دادەگەیەنێت..کەواتە خۆڕاگری یان سەقامگیری خودێتی تاکە سیفەتێکەوا لە مرۆڤی ئاسایی دەکات هەڵسێ بەئەنجامدانی شتە لە ڕادەبەدەرەکان یان شتە نائاساییەکان،چـونکە بریتیـە لـە بـەردەوامبوون لـە هـەڵس و کـەوت و کـارو کردەوەدا،هەروەها ئـەو هێزەیـە کـە دەتگەیەنێتـە ژیـانێکی باشـترو ئاسـوودە تر.بۆیە دکتۆر ڕۆبەرت شولەر لەو بارەیـەوە دەڵێـت: ((*هـەرگیز مەهێڵـە هـیچ کێشەو گرفتێك پاساوی بۆ بهێنیتەوەو زاڵ بێـت بـە سـەرتا، بـەڵکو خـۆڕاگرو سەقامگیربە لەسەر نەهێشتنی یان حەلکردنی ئەو کێشەو گرفتە*)).

جارێکیان خەریکی وانە ووتنەوە بووم لە یەکێ لە موحازەرەکانمدا دەربارەی(پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیریی) لە "هاوای"، لەو کاتەدا لەوێ بووم هەڵدەسام بەوەرزشی بەیانیان کە ڕاکردن بوو یان ڕۆیشتن بۆ ماوەیەکی دیاریکراو، ئەوەبوو لەوکاتەدا لە پڕ چاوم کەوت بە ئافرەتێك ئەویش هەڵدەسا بەجێبەجێ کردنی مەشق لەسەر ڕۆیشتن، بەڵام لە هەمان کاتدا عەربانەیەکی منداڵانەی دابوویە پێش خۆی و منداڵەکەی تێدابوو ئەویش پاڵی پێوە دەنا، لێرەدا بۆم دەرکەوت ئەم دایکە چاودێری کردنی منداڵە بچوکەکەی نەبۆتە ڕێگرلە بەردەم ئەنجامدانی وەرزشی بەیانیانی خۆی، بۆیە بەو حاڵەشەوە هەڵساوە بەئەنجامدانی وەرزشەکە.

یان لەکاتێکدا دەبینین منالێکی ئەمریکی بەناوی(ڕۆن سکانلان) زۆر حەزی لە وەرزشە،لەساڵی 1956 دا بەهۆی ڕووداوی ئۆتۆمبیلەوە بەهەزار فەلاکەت پزیشکەکان لەمردن ڕزگاریان کرد بەڵام هەر تووشی ئیفلیج بوونی تەواوەتی(شەلەل) بوو هەر لە پشتێنەی بەرەو خوار تا هەر دوو قاچەکانی لە کار کەوت و ئیفلیج بوو،لەسەرەتادا ئەم منداڵە زۆر ڕقی دەبوویەوە لە کورسی کەمئەندامان ئەوەی کەلە سەری دادەنیشێت،بۆیە گەیشتە حاڵەتی بێزاری و گلەیی لە بەخت ڕەشی خۆی دەکردو بەردی بە با دەکرد،لەسەر ئەم بێزاریە بەردەوام بوو تاماوەیەك و پاشان وازی لەو بیرو بۆچوونە هێناو لە نارەزایی دەربڕین بوویەوەو لە دڵی خۆیدا ووتی: ((ئەگەر ئەمە حاڵی من بێ و بە درێژایی ژیانم لە سەر ئەم کورسیە بمێنمەوە ئەوا بێ بەش دەبم لە کەمترین پلەی چێژی ژیان و مردنم باشترە لەم حاڵەتە چونکە ژیانم بێ هودە بەسەر دەچێت))..پاشان هەوڵی زۆریدا کە بەشداری بکات لە یەکێك لە یانەکاندا بۆ

فێربوونی یاری کاراتی بەڵام قبوڵیان نەدەکرد بە هۆی ناتەواوی جەستەییەوە، ئەوەبوو لەدوا جار دا(بێل لیسلی)ڕاهێنەری ((کۆنگ فۆ)) ڕەزامەندی خۆی بۆ دەربڕی کە هەڵسێ بەمەشق پێکردنی، (ڕۆن) هەمیشە یەکێك بوو لە وانەی کە بەر لەهەموو کەس نامادەی ناو هۆڵی مەشق کردن دەبوو لە کۆتاییشدا هەمیشە دواکەس دەبوو کە هۆڵی یاریەکەی بەجێ دەهێشت و بەردەوام دەبوو بێ دابڕان لە سەر مەشقەکان، تاوای لێهات لەم یاریەدا لەم یاریەدا زۆر پێشکەوت و سەرەنجام(پشتێنی ڕەش)ی بەدەست هێناو زۆر بەهێز بوو، چونکە هەردوو دەستەکانی و کورسی تایبەتی بۆ ئەو مەبەستە بەکار دەهێناو ڕکابەری بەرامبەرەکەی هەمیشە دەیدۆڕاندو ئەم یاریەکەی بە سەرکەوتوویی دەبردەوە.لەکاتێکدا ئەم یاریچیە تەمەنی گەیشتە 37ساڵ بەتەواوی گەیشتە بەرزترین پلەی ئاستەکان و خۆی بوو بە مامۆستای ڕاهێنەر لەو بوارەداو قوتابخانەی تایبەتی بۆ فێر کردنی یاری (کۆنگ فۆ)کردوەو نزیکەی 200کەس لە بەردەستیدا بوون مەشقی پێدەکردن. لە چاوپێکەوتنێکی تەلەفزیۆنیدا پرسیاریان لە(ڕۆن) کرد دەربارەی ئەو ڕێگایەی کە بەکاری هێناوە بۆ زاڵ بوون بەسەر (خاڵی لاوازی)خۆیدا..لە وەڵامدا ووتی: ((*لە کاتێکدا ئەگەر هاتوو ئامانجێکی دیاریکراوت هەبێت و هەموو هێزو تواناو پەرۆشی خۆت بخەیتە کار لە پێناوی گەیشتن بەو ئامانجەو لە هەمان کاتیشدا هەموو تواناکانت بخەیتە شوێنی جێبەجێ کردن و پراکتیزەی بکەیت و خۆڕاگرو سەقامگیربیت لە سەر کارەکەت ئەوا مەحاڵە شکست بخۆیت،بەڵکو هەر سەر دەکەویت و دەگەیتە بەدەست هێنانی ئامانجەکەی خۆت*)).

نووسەری ئەمریکی(جیم رۆن) دەڵێت: ((ئەگەر هۆکارێکی پێویست و بنەڕەتی هەبێت بۆ کۆششی بەردەوام و سەکەوتوو لەپێناوی بەختەوەری و ناسوودەییدا ئەوا بێگومان ئەو هۆکارە بریتیە لە سەقامگیری خودێتی،چونکە ئەو ناوەڕۆکی کلیلی خەونەکانتەو پردی پەیوەندی یە لە نێوان بیرو بۆچوون و داهێنانەکانتداو هەر ئەویش بنەمای هەموو سەرکەوتنەکانە..نەبوونی ئەویش لە دەست دانی جڵەوی سەرکەوتنەو شکست هێنان))

"هانیپاڵ" دەڵێت: ((ئەگەر ڕێگای سەرکەوتن بەدی نەکەین ئەوا پێویستە بیدۆزینەوەو بە دوایدا بگەڕێین)).

سەقامگیری خودێتی ئەو کلیلەیە کە بە هۆیەوە دەگەینە ڕێگای سەرکەوتن..هەر ئەویشە دەبێتە یارمەتی دەرت بۆ گۆڕینی خووە خراپەکان و بیرو بۆچوونە چەوتەکان و لە جیاتی ئەوەش پەرەپێدانی کارو کردەوەو بیرۆکە ئەرێنیەکان دەخاتە جێگایان و لێیان سوودمەند دەبیت..سەقامگیری خودێتی هەمیشە وات لێدەکات بەپەرۆش و ڕاچەنیو بێ هەر لە سەرەتای ڕێگاوە تا کۆتایی. لە ئەمڕۆوە دەست پێ بکە بە دانانی بەردی بناغەی سەقامگیری خودێتی خۆت چونکە ئەوە تاکە یارمەتی دەرتە کە یارمەتیت بدات تا بە شێوەیەکی بەردەوام و بێ پسانەوە لە هەڵس و کەوتدا بیت و بەرزترین ناستی سەرکەوتننت بۆ دەستە بەر دەکات..لە ئەمڕۆوە دەست پێ بکەو سەقامگیری خودێتی خۆت والێبکە تا ببێتە یەکێك لە خووە کانت و خۆت و دەروونت بەهێز بکەو خۆت ڕزگارکە لە هەرخوویەکی خراپ و نالەبارو بەردەوام بە لەسەر هەوڵ و کۆششت لە خۆڕاگری و سەقامگیری خودێتی ئەرێنیدا.

ملیۆنێر(تشارلز جیڤینس) دەڵێت: ((*خۆراگری و سەقامگیری زاڵ دەبێت بەسەر بەرگریکردندا*))

ئێستا ئەم ڕێنماییانەت دەخەینە بەردەست بۆ گەیشتن بەسەقامگیری:

1-دە شت لەو شتانە هەڵبژێرە کە دەتەوێت ئەنجامیان بدەیت.

2- بەپێی پێشینەیی هەر یەك لەو شتانە ڕیزبەندیان بۆ بکەو ڕێکیانخە.

3- هەڵسە بەخوێندنەوەی ئەو شتانە بەدەنگێکی بەرزو ئەم بڕگەیەشی بۆ زیادکە وبڵێ: ((من دەتوانم))بۆ نموونە ئەگەر یەکەمین شت هەڵتبژارد بریتی بوو لە((ڕۆژانە نووسینگەکەم ڕێك دەخەم))بیخوێنەرەوە لەسەر ئەم شێوازە((من دەتوانم ڕۆژانە نووسینگەکەم ڕێك خەم)).یان ئەگەر یەکەمین شت کە هەڵبژاردووە بریتی بێت لە((ڕۆژانە هەڵدەسم بەجێبەجێ کردنی مەشقە وەرزشیەکان))بخوێنەرەوە لەسەر ئەم شێوازە ((من دەتوانم ڕۆژانە مەشقە وەرزشیەکانم ئەنجام بدەم)).

4- ئێستا هەردوو چاوت بنوقێنەو خۆت بخەرە ئەندێشەو خەیاڵ و ئامانجەکەت بهێنەرە دی، پاشان چاوت بکەرەوە.

5- هەڵسە بەئەنجامدانی ئەو ئەرکانەی ئێستا لەسەرت پێویست کراوەو هیچ کارێکی تر ئەنجام مەدە جگە لەوانە تا ئەو کاتەی ئەو ئەرکانە جێبەجێ دەکەیت،ئێستا بە پراکتیك(کردەیی) ئەو کارە ئەنجام بدە.

6- هەر پەیمان و بەڵێنێکت دیاری کرد ئەوا پێویستە ئیلتزام بکەیت بەو کاتەوە کەجێبەجێی دەکەیت و تەنانەت نابێت بۆ خولەکێکیش دوای بخەیت.

بەرە بەرە دەست بکە بەبنیاتنانی بنەمای سەقامگیری خودێتی،ئەو سا خۆت دەبینیتەوە چۆن ڕووت کردۆتە ژیانێکی پڕ لە ئاسوودەیی و تەندروست و

سەرکەوتوو..یەکێك لە مامۆستاکان دەڵێت: ((ئەگەر دەتــەوێت ببیتــە پزیشـك ئەوا لە ڕشتەی پزیشکیی بخوێنە، وە ئەگەر دەتەوێت ببیتە ئەنـدازیار ئـەوا لـە ڕشتەی ئەندازیاری بخوێنە،وە ئەگەر دەشتەوێت کەسێکی سەرکەوتوو بیت ئـەوا هەڵسە بە خوێندنی ڕشتەی سەرکەوتن)).

سەرکەتن بەدەست خۆتە..چونکە تۆ خاوەن هێزو توانایت بۆ ئەوەی شـتەکان جێبەجێ کەیت یان کار بکەیت یان هەموو ئـەو شـتانە بەدەسـت بهێنیـت کـە ئاواتیان بۆ دەخوازیت هەمیشە وا سەیری ڕابردوو بکە وەك ئەوەی گەنجینەیـەك بێت لە شارەزایی، بەژیری ودانایی ئـەو شـارەزاییانە بەکاربێنە،بەشـێوەیەك بـۆ ئایندە بڕوانە کە هەمیشە هیوای بەختەوەری تیابەدی کـەیت چـونکە((دوێنـێ چی بوو ئەگەر تەنها خەونێك نەبێت، ئەی سبەینێ چیە ئەگەر ڕاڤەی خەونەکان نەبێت، بەڵام ئەمڕۆ کە خۆتی تێدا دەژیـت وەك پێویسـتە والـە دوێنـێ بکـات خەونێك بێت لە بەختەوەری وسبەینێش ڕوانینێك بێت لە هیوا)).

هەمیشە با لە یادت بێت:

ئەو چرکە ساتەی کە تیایدا دەژیت، وابزانە دوا چرکەساتی ژیانتە،

بە باوەڕوە بژی، بە هیواوە بژی،

بە خۆشەویستیەوەبژی، بەتێکۆشانەوە بژی،

نرخی ژیان بزانە.

"کۆتایی"

ئێستا خوێنەری بەڕێز پاش ئەوەی هەر دەکلیلەکەی سەرکەوتنت ناسی و ئاشنایان بوویت، هەروەها هەستت بەکاریگەری ژیانی کەسە سەرکەوتوەکان کرد کە بەهۆی ئەو ڕێنماییانەوە ڕێڕەوی ژیانیان گۆڕاوە بەرەو سەرکەوتن، هەروەها هەموو ئەو ڕێنمایانەت خرایە بەردەست بۆ ئەوەی بتوانیت ئەو کلیلانە بەڕاسترین ڕێگا بەکار بێنیت و لەژیانی ڕۆژانەتدا بەرجەستەی بکەیت بەکردەیی بۆ گەیشتن بەئامانجەکانت ... ئێستا پێویستە خۆت بڕیار بدەیت ... پێویستە بڕیاری باشتر کردنی ژیانتبدەیت بۆ بەرزترین ئاستی بەرچاو ... هەموو کات و ساتێکت بەژیری و دانایی بەکاربهێنە ...پەیوەندیەکانت لەگەڵ خەڵکیدا باشتر و چاکتر بکە ...ژیانێکی ئاسودەتر بژی وەك ئەوەی کەشایانی خۆت بێت .. ئامانجەکانت دەست نیشان بکە ... هەمووهەوڵ و تێکۆشانت بخەرە گەڕ بۆ بەدیهێنانی خۆزگەکانت ... بڕیاربدە کەڕوو بەڕووی هەموو لەمپەر و شکستەکان ببیتەوە و بەئازایەتی خۆت تێکیان بشکێنیت.

لەیادت نەچێت هەمیشە:

زستان سەرەتای هاوینە

تاریکی سەرەتای ڕووناکیە

زەبروزەنگ سەرەتای بەختەوەریە

شکست سەرەتای سەرکەوتنە

من داوای ((بەختێکی باش) ت بۆ ناکەم بەڵکو پێویستە خۆت بکەویتە جوڵەو کار بۆ بەخت و چارەنووسی خۆت بکەیت.

بەرێگایەکی پۆزەتیف و ئەرێنی بیرکەرەوە، هەروەها دیسان بەرێگایەکی ئەرێنی هەڵس و کەوت بکە، باشترین پێش بینی بکە لەژیانتدا. لەگەڵ ئەو پەڕی رێز و خۆشەویستی بۆ هەموو لایەك و هاتنەدی خەونەکانتان و گەیشتن بەسەرکەوتنی هەمووناواتەکان .

هەمیشە با لە یادت بێت:

ئەو چرکە ساتەی کە تیایدا دەژیت، وابزانە دوا چرکەساتی ژیانتە،

بە باوەڕوە بژی، بە هیواوە بژی،

بە خۆشەویستیەوەبژی، بەتێکۆشانەوە بژی،

نرخی ژیان بزانە.

__کۆتایی کتێبەکە__



TEN KEYS FOR SOCCESS

لەم کتێبەدا

نوسەرو وانەبێژی جیهانی "د. ئیبراهیم فەقێ" لەم کتێبەدا پەلکێشت دەکات بۆ...

★ چەند دۆزینەوە و ڕێنماییەك کەدەبێتە ڕێنیشاندەرت تاکو ببیتە کەسێکی بەپەرۆش و بەتەنگەوەهاتوو لەهەموو بارێکدا.

★ دەبیتە کەسێکی خاوەن پلان و دەشتوانیت پارێزگاری لە پەرۆشی و کارامەیی خۆت بکەیت.

★ پلەی بڕواو متمانە بەخۆبوونت بەرز دەبێتەوە و لەهەر چرکە ساتێکدا بتەوێت وزەو تواناکانت دەخەیتە گەڕ.

★نهێنییەکانی هێزی پابەندبوون "ئیلتیزام"و پراکتیك و بیرکردنەوەی نەرێنی و پێشبینی و ئەندێشەکانت فێر دەکات و چۆنیەتی بەکارهێنانیشیانت لەژیانی رۆژانەتدا بۆ شیتەڵ دەکات، تا ئەوکاتەی دەگەیتە بەرزترین ئاستی سەرکەوتن و سەرفرازی.

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

نرخ (٤٠٠٠) دینار